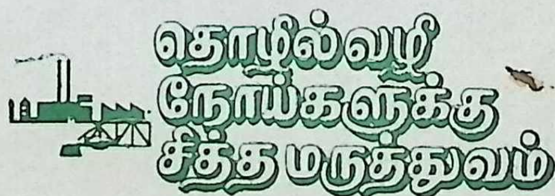
மூலிகைமணி



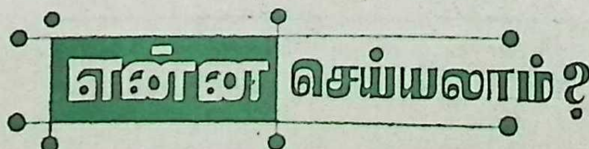
மலர் 17] ரௌத்திரி ஆண்டு-புரட்டாசி-81 [இதழ் 11











விலை ரூ. 1-50.

மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனை

- ஆஸ்துமா
- குன்மம்
- சர்மநோய்
- வெண்புள்ளிகள்
- ஆண்மைக் குறைபாடுகள்
- உடல் வளர்ச்சி இன்மை

இவைகளால் துன்பப்படுபவர்கள்—மூலிகை மணி ஆசிரியர் மருத்துவர் க. வேங்கடேசன் அவர்களின் அரியஅனுபவ மருத்துவ ஆலோசனைகள் மூலம் நிவாரணம் பெறலாம்.

நேரிலும், அஞ்சல் வழியும் ஆலோசனை பெறலாம்.

அஞ்சலில் ஆலோசனை பெற 35 காசு தபால்தலையுடன், பின் கண்ட முகவரிக்குக் கடிதம் எழுதவும்.

க. வேங்கடேசன்
ஆசிரியர் : மூலிகைமணி
9, கிளப் ரோட் கிழக்கு
செனாய் நகர் சென்னை-6000 30.

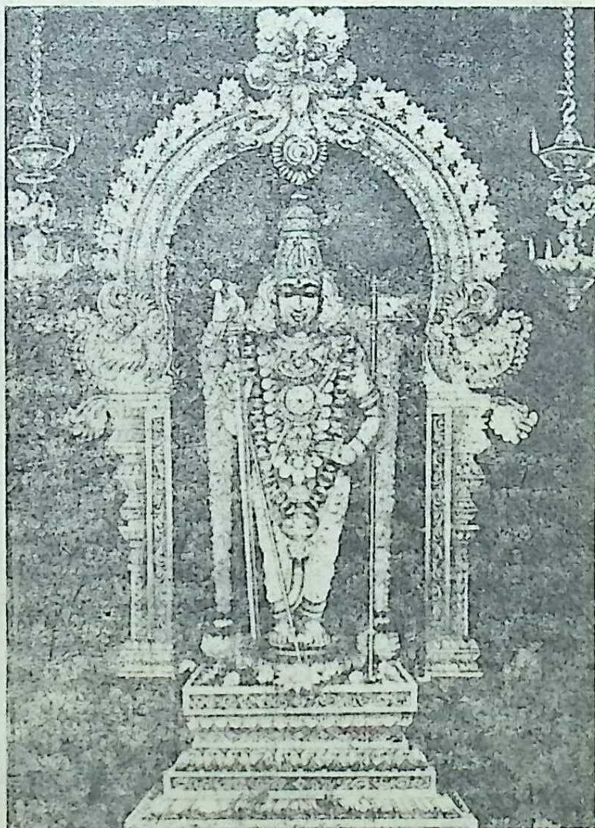
சனி, ஞாயிறு ஆகிய இரு நாட்களிலும் சென்னையில் **22, திருமலைப்பிள்ளை வீதி, பாலாஜி அவின்யூ, தி. நகர், செ. 2.** என்ற முகவரியில் **கண்ணப்பரின்** இளைய மகன் டாக்டர். **க. பாபு** அவர்களிடம் மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம்.

மூலிகை மணியின் சென்னை நகர விற்பனையாளர் :

V. K. முத்து 34, பிரிக்ளின் ரோட், ஓட்டேரி, சென்னை.

உ

பழனி மாமலை முருகா !



எல்லாப் பிணியும் எந்தனை கண்டால்
நில்லாது ஓட நீ எனக்கருள்வாய் !

சித்தர்கள் அருளிய சிகோ மருந்து



வாய்ப்புண் நீங்க

கோவைக் கொடியின் இளம் பிஞ்சுக் காய்களை வாயிலிட்டு மென்று துப்பவும். தினம் ஒரு வேளை வீதம் 4 நாட்கள் செய்துவர, வாய்ப்புண், கொப்புளம் ஆகியன ஆறும்.

நீர்க்கட்டு நீங்க

கடுகுரோகிணி,
சுக்கு,
வாய்விளங்கம்
பெருங்காயம்,
படிகாரம் (பொரித்தது)
புளி

ஆகியவற்றை சந்தனக் கல்லில்வைத்து நீர்விட்டு உரைத்து அடிவயிற்றில் பற்றிட, நீர்க்கட்டு, நீரடைப்பு ஆகியன நீங்கும்.

பித்தத்தால் வரும் தழும்பு நீங்க

கொத்துமல்லி இலையைச் சாறு பிழிந்து அதனை பித்தத் தழும்பின் மீது பூசிவர, அவை மறையும். துவையல் செய்து சாப்பிட தழும்பு போகும்.

ஒற்றைத் தலைவலி நீங்க

கூந்தற்பனை எனப்படும் தாளிப்பனையின் (மலைகளில் வளரும் ஒருவித பனைமரம்) விதையைத் தண்ணீர்விட்டு அரைத்து ஒற்றைத் தலைவலியுள்ள இடத்தில் பற்றிட வலி தணியும்.

—தொடரும்

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

மூலிகை மணி

மலர் : 17 இதழ் 11
ரௌத்திரி ஆண்டு – புரட்டாசி மீ
(செப்-அக் – 1981)

ஆன்ம நேய ஆசிரியர்,
மூலிகை உலகின் வாரியார்,
அமரர் வேலூர் டாக்டர்
ஏ. ஆர். கண்ணப்பர் அவர்கள்

நிர்வாக ஆசிரியர்
மருத்துவர்
க. வேங்கடேசன் எம்.ஏ.,

ரௌத்திரி ஆண்டு
புரட்டாசித் திங்கள்

சந்தா விவரம்:
தனி இதழ் ரூ. 1·50
ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 18·00
ஆயுள் சந்தா ரூ. 251·00
ஆயுள் சந்தா செலுத்தினால் ரூ. 150/- மதிப்புள்ள 10 மூலிகைமணி வால்யூம், இலவசமாகத் தரப்படும். ஆயுள்சந்தாவை 5 தவணைகளிலும் செலுத்தலாம்.

மருத்துவர் க. வேங்கடேசன்
ஆசிரியர், 'மூலிகைமணி'
9, கிளப்ரோட் கிழக்கு
செனாய்நகர், சென்னை-600 030.

அவசர வேண்டுகோள்!

மூலிகைமணி இதழினைத் தொடர்ந்து தாமதமின்றி வெளியிடத் தடையாய் இருப்பது நிதி நிலைமை ஒன்றே. இன்னும் 25 ஆண்டுகள் மூலிகைகளைப்பற்றி விவரமாகவும், ஆராய்ச்சி அனுபவ ரீதியாகவும் பல செய்திகளை வெளியிடத்தக்க அறிவாற்றல் நம்மிடம் உள்ளது. அறிவாற்றல் உள்ள அளவிற்கு பொருளாதார வசதிகள் மிகமிகக் குறைவாகும். விளம்பர யுகத்தில் விளம்பரம் ஏதுமின்றி மூலிகைமருத்துவம்தழைக்க வேண்டி பல சோதனைகளை ஏற்று தொடர்ந்து சேவை செய்து வரும் 'மூலிகைமணிக்கு' அரசாங்க ஆதரவோ, அல்லது வேறெந்த அறக்கட்டளைகளோ இல்லை. இந்நிலையில் அரசாங்கத்தின் உதவியை நாடினாலும், தக்க நேரத்தில் கிடைக்குமா என்பதும் வினாக்குறியாகியுள்ளது.

எனவே 'மூலிகைமணி' தடுமாற்றம் இன்றி தொடர்ந்து பணியாற்ற வாசக சந்தா அன்பர்களின் ஆதரவு ஒன்றுதான் உயிரோட்டமாக உள்ளது.

ஓராண்டு, மூவாண்டு, ஆயுள் சந்தா என்ற பிரிவுகளில் இவ்விதழினைப் படிப்போர் உடன் சந்தாதாரராவதுடன் தமது நண்பர்கள், உறவினர்களையும் சந்தாதாரராக்கினால் இன்றைய நிலையில் மூலிகை மணிக்குப் பேருதவியாக அமையும். ஒவ்வொரு வாசகரும் குறைந்தது ஐந்து சந்தாதாரர்களைச் சேர்ப்பதைக் கடமையாகக்கொண்டு இயங்கினால், மூலிகை மணியின் நிதி நிலைமை சீர்திருந்தி தொடர்ந்து தாமதமின்றி உரிய நேரத்தில் வெளிவரும். வாசகர்கள் கவனம் செலுத்துவார்களாக!

முதல்வர் எம். ஜி. ஆர். அவர்கட்கு அவசர வேண்டுகோள்!

கடந்த 16 ஆண்டு காலமாக சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கும், மூலிகை உலகத்திற்கும் 'மூலிகைமணி' ஆற்றிவரும் பணிகள் அளவற்றன, இணையற்றன. தமிழ் நாட்டின் மூலை முடுக்குகளில் எல்லாம் சித்த மருத்துவத்தின் மாண்பினை, அயராது பரப்பிவரும் 'மூலிகைமணி' இதழ் இதுவரை அரசாங்கத்திடமிருந்தும் தனியார் அறக்கட்டளைகளிடமிருந்தும் எவ்வித நிதி உதவியையும் பெறவில்லை.

இன்றைய வியாபார உலகில் விளம்பர ஆதரவுஇன்றி முழுக்க முழுக்க, சித்த மருத்துவச் செய்திகளையே தாங்கி வரும் 'மூலிகைமணிக்கு' கடுமையான நிதிப் பற்றுக்குறை ஏற்பட்டுள்ளது. இதனைத் தீர்க்கும் வகையில், தமிழக அரசு 'மூலிகைமணி' இதழ் தொடர்ந்து வெளிவரவும் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்குப் பிரச்சார பீரங்கியாக முழங்கிடவும், எவ்வகையிலாவது நிதி உதவி அளித்துதவ வேண்டுகிறேன். இவ்வுதவி காலத்தால் செய்த மாபெரும் உதவியாக அமையும். மாண்புமிகு முதல்வர் அருள்கூர்ந்து இவ்வேண்டுகோளினை ஏற்று தக்க நிதிவசதியை உடனடியாக அளித்துதவ வேண்டுகிறேன். மக்களின் நல வாழ்வுக்காக—மாதந்தோறும் மலரும் மூலிகை மணியின் சேவை—நிதிவசதியின்றி வாடிக்கிடக்கின்றது. வாடிய பயிரை—வளமாக்கும் வகையில் முதல்வர் நிதிவசதி அளித்துதவினால், மூலிகைமணியின் ஓசை அலை கடல் ஓசையாய்த் தமிழ் கூறும் நல்லுலகெங்கும் ஒலிக்கும்.

இப்படிக்கு,
மருத்துவர் க. வேங்கடேசன்
ஆசிரியர், மூலிகை மணி.

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

காந்தாரி

238 - வது மூலிகை

INDIGOFERA ASPALATHOIDES

'சிவனுர் வேம்பு' என்று சித்த மருத்துவர்கள் குறிப்பிடும் மூலிகையின் வேறு பெயர்தான் 'காந்தாரி' என்பதாகும். மகாபாரதத்தில் வரும் கதா பாத்திரத்தின் பெயர் இந்த மூலிகைக்குக் கிட்டியதன் காரணம் புலப்படவில்லை. பூண்டு இனத்தைச் சார்ந்த இந்தச்செடி பார்ப்பதற்கு 'தலை விரிக்கோலமாகக்' காணப்படும். நாட்டுப்புற மக்கள் 'காந்தாரி' என்னும் பாரதக் கதைப்பாத்திரத்தை, தலைவிரி கோலமாகவே 'காந்தாரி கர்வபங்கம்' போன்ற தெருக்கூத்தில் சித்தரிப்பார்கள்.

சிவனுர் வேம்புச் செடியும், காந்தாரியைப்போலவே 'தலைவிரிக் கோலம்' போல் காட்சியளிப்பதால் இந்தச் செல்லப்பெயரை வைத்துவிட்டார்கள் போலும்.

வேம்பு இனங்களில் மலைவேம்பு, கருவேம்பு, சர்க்கரை வேம்பு எனக்குறிப்பிடப்படுபவை அனைத்தும் இலை அமைப்பில், சற்றேறக்குறைய ஒத்திருக்கும். இவை மர வகுப்பைச் சார்ந்தவையும் ஆகும்.

ஆனல் 'காந்தாரி' பூண்டினத்தைச் சார்ந்தது. வேம்பு போல் இலை அமைப்பு உடையதல்ல. எனவே, அவற்றினின்று மாறுபட்ட தோற்றமுடையதாதலால், பராசக்தி அம்சமாகத் திகழும் அவற்றுக்கு மறுதலையாக பிரித்துக் காட்ட இதனை 'சிவனுர் வேம்பு' என்று குறிப்பிட்டனர் போலும்.

பொது விவரம்

பொதுவாக தென்னிந்திய வனங்களிலும், ஆற்றோரங்களிலும், தன்னிச்சையாக வளரக்கூடிய சிறு பூண்டினம், சிவனுர் வேம்பு. படர்ந்த கிளைகள் சிறு கொம்புகளாகப்படர அவற்றில் கணு கணுவாக இருப்பதுபோல் சிறிய வட்ட வடிவ இலைகள் தோன்றியிருக்கும். தொலைவிலிருந்து நோக்க கொம்புகளில் இலையை ஒட்ட வைத்த செயற்கைச் செடிபோல் காட்சியளிக்கும்.

கைப்புச் சுவையுடன், சூட்டினைத் தரக்கூடிய குண முடையது. உள்ளுறுப்புகளின் அழற்சிகளை ஆற்றி புண் ஏற் படாது காக்கும் அரிய மருத்துவ குணமுடையது.

'வேம்பு' என்றாலே, சர்மநோய்த் தீர்க்கும் குணம் கொண்ட மூலிகை என்பதற்கேற்ப, 'சிவனார் வேம்பும்' தோல் சம்பந்தப்பட்ட எவ்வித நோய்க்கும் குணம் தரும் மூலிகையாக விளங்குகின்றது.

மருந்தாக்கும் முறைகள்

தோலைப்பற்றிப் படரும் தேமல் படைகள், நாட்பட்ட புண், சிறுவர்கட்கு வரும் சொறி, சிரங்கு, பிளவை நோய் கட்கும், தொழுநோயில் வரும் குறை நோய்க்கும் இது அரு மருந்தாகும்.

முறை விவரம்

சிவனார் வேம்பு வேர்	400	கிராம்
வாலுழுவை அரிசி	400	,,
கருஞ்சீரகம்	400	,,

இம் மூன்றையும் கருடன் கிழங்குச் சாற்றால் அரைத்து வில்லை செய்து நிழலில் உலர்த்திப் பின் குழித் தைலமாக இறக்கவும். இதில் சிறிதளவு கற்பூரம் மட்டும் கூட்டி, ராஜபிளவை, தொழுநோய்ப்புண், அடிப்பட்ட ரணம் ஆகிய வற்றின் மீது பூசிவர அவை தணியும். ஆறும்.

சொறி, சிரங்கு படைக்கு

சிவனார் வேம்பின் இலை 1 பிடி இதன் பூ அரை பிடி, மிளகு 6 எடுத்து ஒன்றிரண்டாக இடித்து இரு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி 1 குவளையாகச் சுருக்கி தேன் சிறிதுவிட்டுப் பருகிவர, 10 நாட்களில் படை விலகும்.

பல்வலி வாய்ப்புண்

இதன் வேரை வெதுப்பான நீரில் நன்கு அலசியபின் வாயிலிட்டு மென்று விழுங்க, பல்வலி, வாய்ப்புண் ஆகியன விலகும். கால், கை வீக்கங்களுக்கு இதன் வேரை உத்தா மணிப்பால் விட்டு அரைத்து வீக்கங்கட்கு மேல் பூசிவர, அவை தணியும்.

பாம்புகடி நஞ்சு முறிய

சிவனார்வேம்பின் வேரைப் பொடிசெய்து நசியமிடவோ அல்லது கஷாயமிட்டு வாய்வழி புகட்டினாலோ, பாம்புகடி நஞ்சு முறியும்.

தொழுநோய் ஆராய்ச்சியாளர்கள் காந்தாரியின் பக்கம் கவனத்தைச் செலுத்தினால் நற்பயன் விளையும்! ❀

நோயும் - மருந்தும்

வாசகர்கள் கேட்கும் பல்வேறு நோய்களுக்குரிய மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனைகள் இப்பகுதியில் தரப்படுகின்றது தனிப்பட்ட ஆலோசனைக்குரிய பதிலைப்பெற விழைவோர் 35 காசு அஞ்சல்தலை வைத்து, நோயின் விவரத்தைஎழுதி, 'ஆசிரியர். மூலிகைமணி, 9, கிளப் ரோடு, செனாய்நகர், சென்னை-30. எனும் முகவரிக்குக் கடிதம் எழுதவும்.

கே : ஊளைச் சதையை குறைக்க என்ன வழி ?

ப : சுத்தமான தேன் தினம் 2 வேளை வெறும் வயிற்றில் பருகவும். கொள்ளு ரசம் வாரம் 2 நாள் பருகவும். அரிசி உணவு நீக்கி, கோதுமை உணவு உட்கொள்க. தினம் 2 வேளை உணவு (சத்தானது) போதும். கிழங்கு வகை, கொழுப்புப் பொருட்கள், இறைச்சி ஆகியன நீக்கி கீரைகள் அதிகம் உண்க. காலை, மாலை காலார நடக்கவும்.

கே : இளம் வயதுடைய பெண், மணமாகும் நேரம். முகம் பொலிவாக இருக்க வழி கூறவும்.

ப : நல்வாழ்த்துக்கள் மணமகளே ! முகம் பொலிவாக இருக்க மஞ்சளைவிட உயர்ந்தது எது? குளிப்பதற்கு முன் மஞ்சள் பூசு. இரவில் ஆலிவ் எண்ணெ தடவி வரவும். ரோஜா இதழ்களையும் அரைத்துப் பூச முகம் மிருதுவாகவும் பொலிவாகவும் இருக்கும். உளுந்து வகை உணவு நிறைய உண்க.

கே : சமீபத்தில் இதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டேன். வயது 50. மீண்டும் வராமலிருக்க என்னென்ன மேற்கொள்ளலாம்.

ப : இதைப் பற்றிய சிந்தனையை முதலில் கைவிடவும். இதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பல்லாண்டு வாழ்ந்துள்ளனர். உங்களை 'இதய நோயாளி' என்ற உணர்வுக்கு ஆட்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம். எல்லாவற்றிலும் அளவோடும், ஒழுங்காகவும் இருந்தால் இதய நோய் மீண்டும் வராது.

கே : என் தாயாருக்கு வயது 60. இடது கையும், காலும் எப்போதும் 'ஜில்' என்றே இருக்கும். என்ன செய்யலாம்?

ப : இரத்த ஓட்டக் குறைவு தான் இதற்குக் காரணம். ஏதா

வது உடற் பயிற்சி 'மசாஜ்' செய்து வரவும். வெங்காயம், காரட், போன்றவை அடிக்கடி சாப்பிடச் செய்யவும்.

கே: என் தமக்கைக்கு வயது 40. இரண்டரை ஆண்டு காலமாக வெண்ணிறப் புள்ளிகள் தோன்றி ஆங்கில மருத்துவம் பின்பற்றியும் பயனில்லை. என்ன செய்யலாம்?

ப: இதனைப் போக்கும் சித்த மருந்துகள் பல உள. நேரில் வந்து ஆலோசனையும், மருந்தும் பெற்று குணம் பெறலாம்.

கே: என் கணவருக்கு வ்யது 37. தூசு, காற்று, புகை, இவற்றை சுவாசித்தால் சளிப் பிடிக்கிறது. என்ன செய்யலாம்?

ப: ஆஸ்துமாவின் தொடக்கத்திற்கான அறிகுறி. தூதுவளை, ஆடாதோடை, முசுமுசுக்கை, துளசி ஆகியவற்றை மாற்றி, மாற்றிப் பயன் படுத்தவும். ஐஸ், தக்காளி, குளிர்ச்சிதரும் பொருட்களைப் பயன் படுத்த வேண்டாம். 2 மாதம் எம்மிடம் தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டால் மீண்டும் இக்கோளாறு வராது. நேரில் வரவும்.

கே: மூலிகைமணிமூலம் அற்புதமான மருந்து முறைகளைத் தெரிந்து கொண்டேன். என்றாலும் எனக்கு ஒரு குறை. என் பிறப்பு உறுப்பு போதிய வளர்ச்சியில்லை. திருமணம் நடத்த ஏற்பாடுகள் நடக்கின்றன. இந்நிலையில் தங்கள் ஆலோசனை பெற விழைகிறேன்.

ப: தங்கள் குறைபாடு நீங்க சத்தான உணவும், தன்னம்பிக்கையும்தான் தக்க மருந்து. முருங்கைகீரை, வெண்டைக்காய், கோசு, பட்டாணிவகை ஆகியவற்றுடன், உளுந்து வகைப்பண்டங்கள் அன்றாடம் உண்க. எமது தயாரிப்பான 'மூலிகைக் காயகல்பம்' 2 மாதம் சாப்பிட இக் குறை ஓரளவு நீங்கும். நேரில் வந்து ஆலோசனைக்குப்பின் பெறலாம்.

கே: வயது 16, ஆண். என் உடம்பில் சாம்பல் நிறமாக படர்கின்றது. இதற்கு என்ன செய்யலாம்!

ப: மாமிசம் சாப்பிடுவதைக் குறைத்து, காய்கறி கீரை, பழங்கள் நிறைய சேர்க்கவும். நன்னாரிவேர், ஆலம் விழுது, சந்தனம் இவற்றைக் கஷாயம் போட்டு பருகலாம். இம் மாதிரி சர்ம நோய்க்கு நேரில் வந்தால் ஆலோசனையும் தக்க மருந்தும் கொடுத்துக் குணப்படுத்தலாம்.

நலவாழ்வு தரும்



யோகாசனங்கள்

யோகாசன ஆசிரியர், O. R. சீனிவாசன்

குறிப்பு: திரு O. R. சீனிவாசன் அவர்கள் யோகாசனப் பயிற்சிபற்றி எழுதும் இக்கட்டுரைத் தொடரில், இப்பயிற்சிக்கு உறுதுணையாய் அமையும் மூலிகைக் கல்ப முறைகள், உணவு வகைகளைப் பற்றிய குறிப்புகளைப்பற்றி ஆசிரியர் க. வே. அவர்கள் விவரிப்பார். கடந்த இதழில் 'சூரிய நமஸ்காரம்' பற்றிய அறிமுகம் பார்த்தோம். அதனைப்பற்றிய செய்முறைப் பயிற்சியைப் புகைப்பட விளக்கத்துடன் ஆசிரியர் O. R. சீனிவாசன் அவர்கள் அடுத்த இதழில் தொடர்கின்றார். இவ்விதழில் சூரிய நமஸ்காரம் மேற்கொள்வதற்கு முன் மேற்கொள்ள வேண்டிய சில மூலிகைக் குறிப்புகளை ஆசிரியர் க. வே. பின்வருமாறு குறிப்பிடுகின்றார்.

கதிரவன் வழிபாட்டிற்கு முன்

விடியற் காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்து கொள்வது, நலமான வாழ்வினை எய்தும் முதல் படியாகும். சாதாரணமாகவே, நலமான உடல்வாகு கொண்டவர்கட்கு காலை 5 மணிக்கு விழிப்பு வந்துவிடும். முன்நேரத்தில் உறங்கி விடியலில் எழுந்துகொள்ளும் பழக்கத்தினை மேற்கொள்பவர்கட்கு 'நலவாழ்வு'ப்பாதை தானே புலப்படும்.

விடியற்காலை எழுந்ததும், காலைக் கடன்களை முதலில் முடித்து விடவும். எழுந்தவுடன் மலம், சிறுநீர் கழிப்பதில் ஏற்படும் சிக்கல்களைப் பின்வரும் பழக்கத்தினை மேற்கொள்வதன் மூலம் தவிர்க்கலாம்.

மலச்சிக்கல் விலக

தினமும் கீரை வகைகளில் ஏதாவதொன்றை சமைத்து 1 கப் அளவு சாப்பிடலாம்.

தினமும் 8 முதல் 10 குவளை தண்ணீர் பருகுதல்.

இரவு படுப்பதற்குமுன் 1 குவளை சுடுநீர் பருகுதல்.

பழவகைகள் பருப்பு வகைகள், போன்றவற்றை உணவு வகைகளில் நிறைய சேர்த்தல்

திரிபலா சூரணம் அரை ஸ்பூன் அளவு வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் இரவில் படுப்பதற்கு முன் சாப்பிடுதல்—

ஆகியவற்றின் மூலம், மலச்சிக்கல், சிறுநீர் கழிப்பு போன்றவற்றில் ஏற்படும் தொல்லைகள் வராமல் தடுக்கலாம்.

வாய், பல் தூய்மை

காலைக் கடன்களை முடித்ததும், வாய், பல், நாக்கு, இவற்றைத் தூய்மை செய்தல் வேண்டும். இன்றைய பற்பசைகள், பற்பொடிகளைத் தவிர்க்க இயலாது பயன்படுத்தினாலும், அத்துடன் சேர்த்து கீழ்க்கண்ட மூலிகை முறையையும் பின்பற்றினால் மேற்குறிக்கப் பெற்ற வாய், பல், நாக்கு, தொண்டை ஆகியன தூய்மை பெறும். பிணி வராது.

பற்பசைகொண்டு பல் துலக்கியபின், ஆலம்வேர், விழுது அல்லது வேப்பங்குச்சியைக்கொண்டு பல்லிடுக்கு, உட்புற ஈறுகள், ஆகியவற்றைத் தூய்மை செய்யவும். அல்லது இவற்றைப் பொடி செய்து பிரஷ் மூலம் பயன்படுத்தலாம், இல்லையெனில், இவற்றைக் கஷாயமாக்கி, வாய் கொப்புளிக்கலாம்.

அடுத்து மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலையை 5 எடுத்து வெந்நீரில் அலசி, வாயிலிட்டு வெற்றிலையைக் குதப்புவதுபோல் குதப்பி, ஈறுகள், பல்லிடுக்குகள், நாக்கு, தொண்டை ஆகியவற்றை தூய்மை செய்யவும். பின்னர் வல்லாரை இலை 5 எடுத்து நசுக்கி, விரல்களில் எடுத்து தொண்டையின் மேற்புறத்திலுள்ள 'மேலண்ணாக்கில்' உள்ள மென்மையான இடத்தில் வைத்து அழுந்தத் தேய்த்தால் சளியுடன்கூடிய நச்சு நீர் வரும். இவற்றைத் துப்பிவிட்டு மீண்டும் கொப்புளித்து தூய்மை செய்தபின், தேன் 1 ஸ்பூன் எடுத்து இளம் சூடான நீரில் கலந்து பருகவும்.

உடற் பயிற்சி

இதற்குப்பின் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் வழக்கமான உடற்பயிற்சிகளை அரைமணி முதல் 1 மணி வரையில், வெட்ட வெளியில் செய்யவும். அதன்பின் அரைமணி கழித்து குளிக்கலாம். குளியலின் போது கூடியவரை இளஞ்சூடான நீரில் குளிப்பது நலம். இயற்கையான மூலிகைப் பொடிகளைத் தேய்த்துக் குளிப்பதால், தோலின் மென்மையும், அழகும் கெடாமல் இருக்கும். குளித்து முடித்த பின்னர் கதிரவன் வழிபாட்டினை மேற்கொள்ளும் முறைகளை பேராசிரியர் O. R. சீனிவாசன் அடுத்த இதழில் விவரிப்பார். —(க.வே.)

—தொடரும்



வெப்பத்துடன் தொடர்புடைய தொழிலாளர்கள் தவிர்க்க வேண்டிய பழக்கங்கள்-2

கொடிய பழக்கம் - மதுப் பழக்கம்

அண்மையில் ஒரு வார இதழில் படித்த நினைவு. ஒரு தொழி லாள அன்பர், குடிவெறியில் தன் மனைவியை தூக்கில் தொங்க விட்டுவிட்டு, அதைப்பற்றி மிக மகிழ்ச்சியாக வெளியே வந்து கூற அக்கம் பக்கத்திலிருப்பவர்கள் அலறி அடித்துக்கொண்டு உள்ளே சென்று பார்த்தால், உண்மையாகவே குற்றுயிராக தூக்கில் தொங் கிக்கொண்டிருந்தாராம், அவர் மனைவி. பிறகு கீழே இறக்கிக் காப் பாற்றினார்களாம்.

சுய நினைவு இருக்கும்போது, 'மானே மயிலே' என்று கொஞ்சிக் குலாவும் கணவனின் மதியை மயக்கி, தூக்கிலிடுமளவுக்கு கொடிய நெஞ்சை உருவாக்கும் தன்மை மதுதரும் கடும் நஞ்சுக்கு மட்டுமே உண்டு. குடிவெறியால் சீரழியும் தொழிலாளர் நண்பர்களை கைகூப்பி வேண்டுகிறேன். 'உடனடியாகக் குடியைக் கைவிடுங்கள்'.

உடல், உள்ளம், உயிர், உற்றார், பெற்றோர், மனைவி, மக்கள், நண்பர், சுற்றம் ஆகிய அனைவரின் நல்லுறவைக் கெடுக்கும் தன்மை 'மதுவுக்கு' மட்டுமே உண்டு. குடிவெறியில் மாண்ட மனிதர்களை எண்ணி மாளாது. மதுவால் வரும் நோய்களையும் குணப்படுத்துவது எளிதானதல்ல.

புகைப்பழக்கத்திற்கு அடுத்த நிலையில் தொழிலாளர் நலன் கெடுவதன்றி, அவன் குடும்பமும் வாடுகின்றது. அத்துடன் தொழி லாளரின் தொழில் நுட்பத் திறனும், உற்பத்தித் திறனும் குறைகின் றது. வீண் சண்டைகளும், சச்சரவுகளும் ரகளையும் உண்டாகி தொழில் நலன் கெடுகின்றது. இன்றைய தொழிலாளர் பிரச்சினை களுக்குப் பெரிதும் மதுப்பழக்கமே காரணம் என்பதை ஆராய்ந்தால் அறியலாம்.

மதுவால் வரும் நோய்கள்

மது பழக்கத்தால் வரும் இருபெரும் தீமைகளில் முதன்மை யானது (1) மூளையின் ஆற்றல் குறைதல். (2) இரைப்பை சிறு நீரகம் போன்றவை பாதிக்கப்பட்டு, இரத்த உற்பத்திக் குறைதல் ஆகும். மனித சக்தியை மூலதனமாகக் கொண்டு இயங்கும் பல தொழிற்சாலைகளில் திட்டமிட்ட உற்பத்தித் திறன் காணப் பெரு மைக்குரிய காரணங்களை நுட்பமாக ஆராய்ந்தால், அவற்றின் முதன் மையானதாக, தொழிலாளரிடையே உள்ள குடிப்பழக்கத்தைக் கூறலாம். இரவெல்லாம் குடித்துவிட்டு, புகை பிடிப்பதால், இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்பட்டு, உடல் சக்திகள் வீணே கழிக்கப்படுகின்றன. மேலும் கழிவுப் பொருள்களை மூலமாகக்கொண்டு தயாரிக்கப்படும் சாராயம் போன்றவற்றை அளவிறந்து குடிப்பதால், இரைப்பை, குடல், நரம்புமண்டலம், கண் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு இறுதியில் படிப்படியே தொழிலாளி சாகும் நிலையை எய்துகின்றார். நாட்டுக்கும் வீட்டுக்கும் முதுகெலும்பு போன்று உழைக்கும் திறனைப்பெற்றவன், குடிப்பழக்கத்தால் முதுகெலும்பற்ற பிராணிபோல், யாருக்கும் உதவாமல், மண்ணுக்குப் பாரமாய்—மனைவிக்குச் சுமையாய், குடும் பத்திற்குத் தொல்லையாய் மாறி இறுதியில் பரிதாபத்திற்குரிய வகை யில் மாள்கின்றான். இந்த நாட்டு தொழிலாளர் வர்க்கத்திற்கு மிக மிகக்கொடிய பகையாக அமைவது—குடிப்பழக்கமேயாகும்.

இன்று பெரும்பான்மைத் தொழிலாளரிடையே காணப்படும், காசநோய், ஆஸ்துமா, குடற்புண், நரம்புத் தளர்ச்சி, மஞ்சள் காமாலை—போன்ற நோய்கள் மலிவதற்குரிய காரணமாக உள்ள குடியை அறவே ஒழித்தல் தொழிலாளர் நலத்தில் அக்கறையுள்ள வர்கள் இணைந்து செயல்படுத்த வேண்டிய தலையாய பணியாகும்.

மதுவால் வரும் பிணிகள் நீங்க

மதுவின் காரணமாக வரும் காசநோய் குடற்புண் ஆகியன நீங்க தூதுவளை, முசுமுசுக்கை, ஆடாதோடை, கண்டங்கத்திரி, துளசி, பிரண்டை, பொடுதலை, அகத்திக்கீரை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்திப் போக்கலாம்.

ஆஸ்துமா போன்ற நுரையீரல் கப நோய்களை, முத்து, பவளம், மான்கொம்பு போன்ற சித்த மருந்துகள் துணைக்கொண்டு நீக்கலாம்.

குடற்புண், சிறுநீரகக் கோளாறுகட்கும் சிலாசித்து, போன்ற இரணம் ஆற்றும் சித்தமருந்துகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

சாராய வெறி தணிய

குடிப்பழக்கம் மிகுதி காரணமாக, சாராய வெறி மிகுந்தவர்கட்கு கொத்துமல்லி விதை (தனியா) கஷாயம் போட்டு 1 குவளை பருக— வெறி தணியும்.

— தொடரும்

மூலிகைமணிக்குத் தேவை ...

அவசர உதவி!!!

கடந்த 16 ஆண்டுகளில் காணுத 'பொருளாதாரச்' சிக்க லில் மூலிகைமணி சிக்கியுள்ளதால் இதழ்தயாரிப்பில் தாமதத் தினைத் தவிர்க்க இயலவில்லை. வேறெவர் பொறுப்பில் இருந்தாலும், பத்திரிகையை-கடந்த ஆண்டிலேயே நிறுத்தியிருப்பர்.

மூலிகை மன்னரின் விருப்பத்திற்காகவும், மூலிகைமருத் துவ வளர்ச்சியில் எனக்கிருக்கும் தணியாத ஆர்வத்தாலும் தொடர்ந்து பல சோதனைகளைச் சமாளித்து இதழை நடத்தி வருகின்றேன். 'விடிவு காலம் தோன்றும்; மூலிகைமணி புத்தொளி வீசி பவனி வரும்' என்ற நம்பிக்கையில் தொடர்ந்து கஷ்ட நஷ்டங்களை ஏற்று வருகிறேன். பத்திரிகையை நிறுத்தக் கூடாது என்ற ஒரே கொள்கைக்காக - இதுவரை மூலிகைமணி, ரூ. 20,000/-க்கும் மேல் கடன் சுமையைப் பெற்றுள்ளது. இனியும் கடன்வாங்கிப் பத்திரிகையை நடத்தமுடியாத நிலை ஏற்பட்டு விட்டதால் வாசகர்களிடம் கீழ்கண்ட வேண்டு தலைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

நிச்சயமாக நன்கொடை வேண்டாம்.

உங்களிடம் எதிர்ப்பார்ப்பதெல்லாம் :-

ஆயுள் சந்தா மட்டுமே !

இதனுல் இரட்டைப்பயன்.

மூலிகைமணியின் தயாரிப்பில்-வெளியீட்டில்

(1) தாமதம் தவிர்க்கப்படும்.

(2) ஆயுள் சந்தா செலுத்துவதால், இதுவரை வெளிவந் துள்ள 'மூலிகைமணி தொகுப்புகள்' 10-வால்யூம்-மற்றும் வெளியீடுகள், அத்துடன் இனி வெளிவர இருக்கும் அத்துணை நூல் களும் அன்பளிப்பாக அனுப்பி வைக்கப்படும். இவையனைத்தும்

ரூ. 150/-மதிப்புள்ளவை.

அத்துடன் 'மூலிகைமணி' மேலும் பல்லாண்டுகட்குத் தொடர்ந்து அனுப்பப்படும்

எனவே; வாசக, சந்தா அன்பர்கள் உடனடியாக, ஆயுள் சந்தாவாக ரூ. 251/- மட்டும்

மருத்துவர். க. வேங்கடேசன், எம்.ஏ., ஆர்.எம்.பி.,
9, கிளப் ரோட் கிழக்கு,
செனாய் நகர், சென்னை-30.

எனும் முகவரிக்கு டிராப்ட் (அ) மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பி உதவ வேண்டுகிறேன். மாதம் ரூ. 50/- வீதம் ஐந்து தவணைகளிலும் இதனைச் செலுத்தலாம்.

சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கும் நோயற்ற நல வாழ்வுக்கும்—ஒரு பிரச்சார பீரங்கியாக முழங்கி வரும் 'மூலிகை மணி'யின் இவ்வேண்டுதலை அன்பர்கள் உடன் செயல்படுத்துவார்கள் என நம்புகிறேன்.

க. வேங்கடேசன்
ஆசிரியர், மூலிகைமணி.

கல்லூரி மாணவர்க்குச் சித்த மருத்துவக் கல்வி

கல்லூரி மாணவர்க்குச் சித்த மருத்துவக் கல்வியைக் கற்பிப்பதன் இன்றியமையாமையைக் கடந்தஇதழில் கண்டோம். இனி, அதன் பயனையும், கல்வித் திட்டத்தையும் பற்றிச் சுருங்கக் காண்போம். தமிழர் தம் அன்றாட வாழ்வோடு இணைந்தது சித்த மருத்துவம். தமிழர் உணவு வகைகள், பழக்க வழக்கங்களை நலவாழ்வு நோக்கில் ஆராய்ந்தால் இந்த உண்மை புலப்படும்.

'சற்றே துவையல் அரைதம்பி ஒரு பச்சடிவை
வற்றல் ஏதேனும் வறுத்துவை—குற்றமிலை
காயமிட்டுக் கீரைகடை கம்மெனவே மிளகுக்
காயரைத்து வைப்பாய் கறி'

என்று கூறும் தனிப்பாடலில் உள்ள துவையல், பச்சடி, வற்றல், கீரை ஆகியவை நாவின் ருசிக்கு மட்டுமின்றி நோய்வராத நெறியையும் அடிப்படையில் நோக்கமாகக் கொண்டவையாகும். புதினா, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, போன்ற துவையல்கள், சீரண சக்தியைத் தருபவை.

வெங்காயப் பச்சடி, தக்காளிப்பச்சடி, வெள்ளரிக்காய் பச்சடி, மாங்காய்பச்சடி போன்றவை இரைப்பையின் செயலாற்றலைத் தூண்டிவிடுபவையாகும்.

அரைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை போன்ற கீரை வகைகளின் கடையல் உடலுக்கு உரமளிக்கும் உயிர்ச் சத்துக்களையும், தாது வலிமையையும் தருபவை. 'காயமிட்டு' என்பதில், கீரைக் கடையலில் பெருங்காயம் சேர்ப்பதனை வலியுறுத்துகின்றது. பெருங்காயம் வாய்வுத் தொல்லையை அகற்றவல்லது.

இறுதியாகக் கூறப்பட்டுள்ள 'மிளகுகாய்' என்பது, மிளகை அன்றாட உணவில் சேர்ப்பதன் அவசியத்தை வற்புறுத்தும். 'பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்' என்பது பழமொழி. அந்த அடிப்படையில், மிளகுரசம், மிளகு கலந்த கீரை கடையல், மிளகு குழம்பு—போன்றவற்றில் மிளகு முதலிடம் பெற்றுள்ளதைக் காணலாம்.

இவ்வாறு தமிழர் உணவே நோயற்ற நலவாழ்வை நல்க வல்ல திறனுடையது என்பதை நுட்பமாக ஆய்ந்தால்உணரலாம். இளைஞர்களுக்கு நலவாழ்வை போதிக்கும் கல்லூரிகளில் இத்தகு உணவு முறைகளில் உள்ள நுட்பங்களையெல்லாம் விளக்கிக் கூறினால், அவர்களின் நலவாழ்வு மட்டுமல்ல; அவர்கள் மூலம் நாட்டுமக்களின் நலவாழ்வும் புத்தொளி பெருகும். சாம்பார், ரசம், துவையல், கடையல் என்று ருசி, பசிக்காக மட்டும் நம் உணவு வகை செயல்படவில்லை. நோய்வராது காக்கும் பண்பையும் கொண்டுள்ளது என்பதை கல்லூரிகளில் கற்பிப்பதன் மூலமே இவைபரவும். அவ்வகையில் இன்றைய கல்லூரிகளில் வாரம் 2மணி நேரமாவது 'சித்த மருத்துவக்கல்வி' எனும் தலைப்பில், தமிழர் உணவு, தமிழர் பழக்கம், விளையாட்டு, யோகாசனம், பிணி வாரா பெருநெறி போன்றவற்றைக் கற்பித்து, அவற்றின் வழி நலவாழ்வைப்பற்றிய நற்சிந்தனைகளை இளைஞர்களிடையே வேரூன்றச் செய்தல் வேண்டும்.

'சித்த மருத்துவக் கல்வி'யைக் கல்லூரிகளில் புகுத்துவதன் முதற்பயன் — 'நலவாழ்வு உணர்வை' மாணவரிடையே புகுத்துவதற்கு இணையாகும்.

இக்கல்வியைப் பயில்வோர்க்கு இயல்பாகவே நல்லுடலும், நல்லுணர்வும் வளரும். வேலை நிறுத்தம், படிப்பில் அக்கறையின்மை, பொறுப்பின்மை, சோம்பல் போன்றவை தலை காட்டாது.

சித்த மருத்துவக் கல்வி என்பது
கல்லூரி மாணவர்க்குத் தேவைப்படும்
வாழ்க்கைக் கல்வியாகும்

—தொடரும்

பாஷாண சரக்குகளில் முப்பு சேர்க்கை செய்பாகம்

—நி. மெய்யப்ப சுவாமி அவர்கள்.

35. பாரேநீ வாதத்திற் காதிசொன்னேன்
 பருவமுடன் சேர்க்கும் வகைச்சொல்லக் கேளு
காரேநீ முன்னுரைத்த ரவிமதியின் பீஜம்
 கருத்துணர்ந்து நீயெடுப்பாய் களஞ்சியாறு
சேருநீ யிம்மூன்று மொன்ருய் போட்டு
 தீர்க்கமாய்க் கல்வத்தி லரைக்கக்கேளு
வேரேநீ யெண்ணுதே மெலிந்திடாதே
 மெய்தளர்ந்து போகாதே வெண்புழுகுக் கூட்டே.

(வெண்புழுகு - பச்சைக் கற்பூரம்)

36. கூட்டவேக் களஞ்சியது மூன்றைப் போட்டு
 குளிரவே கல்வத்தி லாட்டும்போது
மாட்டவே மையது போலாகும் பாரு
 மைந்தனே ரவிமுகத்தில் வைக்கும்போது
ஆட்டவே பொங்கியதுச் சுண்ணமாகும்
 அப்பனே பீங்கானில் பதனம்பண்ணு
வாட்டமென்ன வொன்றல்லோ முப்பூச் சுண்ணம்
 வந்துதடாவி தன்பெருமைவழுத்தப் போமோ

என்கிருர்.

எனவே சித்து நூல்களில் முப்பு வைப்பு முறைக்குச் சரக்குகள் சேர்க்கை முறைகளை ஒருவாறு கூறி செய்பாகத் தீக்ஷா விதிகளைச் சரி வரக் கூறவில்லை. ஆகவே கை பாகஞ் செய்பாகம் நாம் அனுபவத்திலுணர்ந்துச் செயல்பட வேண்டியது அவசிய மாதலின் எனது சிறிய அனுபவத்தின் படியே செய்பாகம் கைபாகம் மறைப்பின்றி கூறியுள்ளேன். தவிர முன் 35வதுபாடலில் ரவிமதியின் பீஜம் 6 களஞ்சு சேர்க்கக் கூறியுள்ளார், ரவிமதி என்பது தனித்தனி வஸ்த்துவல்ல, ரவிமதி ஒன்று கூடியதே அக்கினியெனும் முப்பு, குரு, இவ்வஸ்த்து 6 களஞ்சுக் கூட்ட வேண்டியதில்லை. வெண் புழுகு என்பது பச்சை கற்பூரம். நிற்க.

முன் உலர்த்தியப் பாஷாண உப்பைக் கல்வத் திலிட்டுப் பஞ்சப் பூத ஜெயநீர்விட்டுச் சற்றுநேரம் அறைத்துப் பின் 7, 10, 12, 16 நாள் வஸ்த்துவான முப்பு குப்பிச்சீலையைப் பிறித்து ஜாக்கிரதையாக இரண்டுபணயெடை (6 குண்டுமணி நிறை) முப்புவை எடுத்து நிறுத்துக் கல்வத்தில் உள்ள உப்புடன் கலந்து சற்றுநேரம் அறைத் துப் பின் பச்சைகற்பூரம் களஞ்சு 3 (3½) விராகனெடை நிறுத்து மேற்படி சரக்குடன் கலந்து அறைக்கும்போது பொங்கும். ஒருசாமம் அமைதியாயறைத்து ஒரே வில்லையாய்த் தட்டி வாயகன்ற குழியா

னப் பீங்கானுள் வைத்துக் கடும்ரவியில் தூசுகள் படாமல் உயரமான இடத்தில் வைக்கவும். இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களில் பொங்கி சுண்ணும்பாய்ப் பூத்துவிடும். நிறம் சற்று பழுப்பாகவும் நல்ல மணத்துடனிருக்கும்.

இதுவே பாஷாணச் சரக்குகளில் முடியும் முப்பு. நவலோக முதல் பாஷாணங்கள் வரை நீற்றவுஞ் செந்தூரிக்கவுஞ்செய்யும் ஆற்றலுடையது. நிற்க முன் 7ஆம் நாள் வஸ்த்துவான சாரத்தை மட்டுந் தனித்து அவுடதங்களில் சேர்த்தாலும் எவ்வித நற்பலனுங் கிடைக்காது (மாந்திரீகந்தவிர) எனவே இவ்வஸ்து அப்பு எனும் நீரின் தன்மையுடையது ஆதலின், சரக்குகளை நீராக்குந் தன்மையான வீரியம் மிக்கது. இவ்வஸ்துவை வியாதிகட்கோ, அல்லது கல்பமென எண்ணிப் பிறருக்கோ நாமோ சாப்பிட்டால் சரீரத்தை நீராக்கி (சிறுநீரர்ய்க் கழித்து) எலும்பும் தோலுமே ஒருவாறு மிஞ்சும் இவ்வஸ்துவுடன் ரவி வஸ்துச் சேர்க்காது சாப்பிடக் கூடாது அபாயம். 10 கலைகளையுடைய நாகத்தின் வீரியமே இவ்வாறெனின் பூரணக் கலைகளமைந்த அப்புவான ஆகாய கெங்கை (கெங்கைக்கு ஆகாயமென்றும், ஆகாயத்திற்கு கெங்கை என்றபெயருமுண்டு ஆகாயகெங்கையின் விவரம் மட்டும் பின் கூறுகிறேன்) ஆகாயக் கெங்கை யெனும் சத்திநாதநீர்கல், மண்கலை, மரஞ்செடி, கொடி, ஏன் மனித இனம் ஜீவராசிகள் வரை இந்நீர்பட்டவுடனே ஜலமாகிவிடும்.

இந்நீர்தான் அகஸ்தியர் கமண்டலத்தில் அடைக்கப்பட்டிருந்தது. புராண நூல்களில் அகஸ்தியர் தன் கமண்டலத்தில் ஆகாயக் கெங்கையை அடைத்துவைத்துவிட்டு மலைமீது சிவ யோகத்திலிருந்தபோது விநாயகர் காக்கை உருவாகி அகஸ்தியரின் கமண்டல நீரைக் கவிழ்த்துவிட்டாரெனவும் அக்கமண்டல நீரே காவிரி எனவும் உவமானச் சான்ருகக் கூறப்பட்டுள்ளது. தவிர பாஷாணச் சரக்குகள் உப்பான பிறகு "அஞ்செழுத்தைக் கவசம் போடு என்பது" ரவியென்பது அக்ஷரக்குறியீட்டில் "சி"காரம். மதி என்பது அக்ஷரக் குறியீட்டில் "வ" காரம் (சூரியன் கலைகள் 6, சந்திரன் கலைகள் 10) இரண்டும் ஒன்றுகூட குருவாகியது. இக்குருவே அக்ஷரக்குறியீட்டில் "ய;'காரமெனுங் வியாழன்கலைகள் 16 எனவே "சிவாய" எனவாகியது, "நம', எனும் இரண்டு அக்ஷரமும் முன் நாதம்விந்து பிறந்து வந்த ஸ்தானத்தைக்குறிக்கும். இதுவே அஞ்செழுத்தெனும் ரவிமதி கலந்துக் குருவாகிய முப்பூவை முன் உப்புடன் கூட்டியறைத்துச் சுண்ணமாக்கிக்கொள்வதாகும். அஞ்செழுத்து விவரம் பின் விளக்கமாகக் கூறுகிறேன். இவ்விரண்டுவித முப்புக் குருவிற்கும் சான்று. அகத்தியர் பூரணச்சந்திரோதயவாலை 200இல்.

40. செப்பிய மந்திரஞ் சிவயநமவென்
இப்புவிமீதி லிருந்தத் திரவியம்
வைப்பது கோணம் வகைசொன்னேன்பாரு
கைப்பிள்ளை வாலைக் காமவிந்தமே..............என்கிருர்.

(தொடரும்)



இயற்கை தரும் உணவு!



டாக்டர் பி. கிருஷ்ணன் எம்.பி.பி.எஸ்.,

இயற்கை தரும் உணவுப் பொருள்கள் யாவிலும், புரதங்களும் வைட்டமின்களும் மிகுந்திருக்கின்றன. இவை நிறைந்திருக்கின்ற உணவுப் பொருட்களை மக்கள்தேர்ந்து வாங்கி உண்டால், நல்ல திடமான உடலும், பலமும் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். புரதங்கள், இறைச்சியில் மட்டுமே இருப்பதாக எண்ணுவது தவறு. அது காய்கறிகள் பழங்களிலும் ஏராளமாக இருக்கின்றது.

பச்சையான தழைகள், இலைகளிலும், வைட்டமின்கள் மிகுதியாக உள்ளன. மூத்திரப் பையில் தோன்றுகின்ற நோய்கள் பலவற்றிற்கு, உடலில் வைட்டமின்கள் குறைவாக இருப்பதும் ஒரு காரணம். பால், மீன் எண்ணை, பனைமர எண்ணையிலும் வைட்டமின் 'ஏ' இருக்கின்றது. கைக்குத்தல் அரிசி உணவில், வைட்டமின் 'பி' உண்டு. பலர் இந்த அரிசியை வேக வைத்து வடித்துக் கஞ்சியை நீக்கி விட்டு, அதாவது சாரத்தை ஒதுக்கி விட்டுச் சக்கையையே உண்கின்றார்கள். இத்தகைய, பல தரப்பட்ட உணவு வகைகளின் சாரம் நமதுடலில் சென்றால், உடல் நலமாக இருக்கும். எனவே, ஒரே வகையான உணவு உண்பது, ஏற்றதல்ல. கலப்புணவினால், நலவாழ்வுபெருகும். எனவே, பலவகைக் கலப்புணவைப் பெற, அரும்முயற்சி மேற் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

அனைவரும் பால் மிகுதியாகச் சாப்பிட வேண்டுமென்று, நாம்யோசனை கூறுகின்றோம். இதுஏழைகளால், நடுத்தர வருமானமுள்ளவர்களாலும் கூடிய காரியமல்ல. நடுத்தர வருமானமுள்ள பல

ரின் வீடுகளில் கூடப் பாலைச் சிறிதளவில் வாங்குவார்கள். அதுவும் கைக் குழந்தைக் காகத் தான். இனவிருத்தி செய்யும் ஆண்மகனையன்றிப் பிறர் அந்த வீட்டில் பருகும் பானங்களில் பாலைப் பார்த்தாலே அதிருஷ்டமுடைய வர்கள் தாம். நோய் வந்து குணமாகும் பொழுது, நோயாளிக்குச் சிறிதளவு பாலை வீடுகளில் அளிப்பதைப்பார்த்திருக்கின்றோம். என்னே நமது பாரத நாட்டின் ஏழ்மை! எனவே, மலிவான முறையில் புரதத்தையாவது மக்கள் பெற, அரசு வழிவகுக்கவேண்டும். புரதக் குறைவினால், மக்கள் அடிக்கடி நோய் வாய்ப்படுகின்றனர். சிறந்த மூளையுடையவர்களாக நமது இந்திய மக்கள் விளங்கவும், புரதம் இன்றியமையாதது. புரதத்தை மிகுதியாக நாம் பெறுவதற்காகவது, தென்னிந்தியாவில், நாடெங்குமே, உணவுப் பழக்கங்களில் மாறுதலைச் செய்ய அவசியமாகின்றது. அரிசி உணவையே உட்கொண்டுபழகிவிட்ட நாம், கோதுமை உணவைக் கூட ஏற்க மறுக்கின்றோம். சோயா அவரையையாவது, நாம் நமது மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்வித்து, அதை மிகுதியாக விளைவித்து, பல வகைப் பண்டங்களாகவும், சோயாப் பாலாகவும்அளிக்க முடியும். மருத்துவ மனைகளை விரிவாக்கிப் பலரும் உள் நுழைவு பெற வழி தேடுவதிலேயே, அரசின் கவனமும், மருத்துவர்கள், பொது மக்களின் கவனமும், விரயமாகின்றது.

ஏற்ற உணவைமக்களுக்கு அளித்து நோய்த் தடுப்புச் செய்தால், இந்த அளவில் மருத்துவ மனைபுகும்மோகம், நமது மக்களிடத்தில்இராது. நோய்களும், இப்பொழுது பெருகுவது போலப் பெருகாது. ஏதோ, தும்பை விட்டு வாலைப் பிடித்த கதையாக காரியங்கள் சுழலாது. மருந்துகளாலும், மருத்துவர்களாலும் மட்டுமே, நோய் குணமாகாது. எனவேதான், மகாத்துமா காந்தி அவர்களும், உணவுச் சீர்திருத்தம் பற்றி அதிகமாக எழுதினர். நாம் மகாத்துமா காந்தியை

யே மறந்து எத்தனையோ வருடங்கள் ஆகின்றன, அவர் எழுதிய உணவுச் சீர் திருத்தம் பற்றி, ஒருவேளை காந்தி நினைவு பற்றிப் பிர சாரம் செய்யும் கழகத்தினர் மட்டுமே அறிவார்கள். மகாத்துமா காந்தி, தாமே மேற் கொண்ட, பாரத நாட் டினருக்குத் தாம் கற்பிக்க முற்பட்ட உணவுச் சீர்திருத் தம், கிராமங்கள் நகரங்களை யும் தூய்மையாகவைத்திருப் பதன் அவசியமும் பற்றியா நாம் இப்பொழுது நினைக் கின்ருேம்?

பல கட்சிகளும், அரசியல் வாதிகளும் ஒருவர் சிண்டை பிடித்து மற்றவர் இழுப்பதி லேயே நோக்கமாக இருக் கின்ற இக்காலத்தில், உண வுச் சீர்திருத்தம், சுத்தம் சுகாதாரம் பற்றிக் காந்தி யடிகள் கூறியதை எடுத்து விளக்கினுல் அது அநேகமாக செவிடன் காதில் சங்கு ஊது வதை ஒத்தே இருக்கும். இறுதியாக சுதந்திரம்பெற்று மகாத்துமாவின் பேரைச் சொல்லிப் பல வருடங்கள் வயிறு வளர்த்தபின் மிஞ்சி யிருப்பது, கதராடை ஒன்று தான். அவர் கூறிய யாவை யும் நாம் காற்றில் பறக் கடித்து விட்டோம். மறந்தும் போனேம். பேச்சளவிலேயே நாம் அனைவரும் காந்தியைப் பின்பற்றுகிருேம்.

எனவே, நல வாழ்வுத் துறையில், எங்கே நாம் அவ ருடைய அறிவுரையைப் பின் பற்றி மேலும் விமோசனம் அடையப் போகின்ருேம்? உணவுச் சீர்திருத்தம் பற்றி மகாத்துமா காந்தி எழுதிய வற்றை உங்கள் கவனத் திற்கு கொண்டு வருகின்ற கட்டுரையை, அடுத்த பக்கத் தில் காணலாம்.

சோயா அவரையின்மூலம் கிடைக்கும் சத்துக்களைப் பற்றிய விரிவான விளக்கங்களைக் இக் கட்டுரையில் காணலாம். இவற் றையாவது பின்பற்றி நலவாழ்வு எய்துவோமாக!



சத்துணவாகும் சோயா அவரை

டாக்டர். டி. வி. கண்டி, எம். டி.,

சீனர்களும் ஜப்பானியர்களும், வெறும் அரிசிச் சாதத்தையே, நம் நாட்டவரைப் போலவே சாப்பிட்டு வருவதாக, இந்தியர்களும் வேறு பல நாட்டு மக்களும் எண்ணுகிருர்கள். இது, முழுவதுமான, உண்மை சிறிதும் கலப்பில்லாத அபத்தமென்பது இந்த நாடுகளில் பணியாற்றி வருகின்ற, நமது இந்தியத் தூதுவர் காரியாலயத்தினருக்கு மிகவும் நன்ருகத்தெரியும். தவிர, சீனரும், ஜப்பானியரும் நாம் எண்ணுவது போலவே, ஒரே வகையான உணவின் பேரில் மோகம் கொள்ளும் அளவிற்கு அத்துணை முட்டாள்கள் அல்ல. செஞ்சீனவில், இப்பொழுதுள்ள உணவுப் பழக்கங்கள், முற்காலத்தில் இருந்து வந்திருக்கின்றன, ஜப்பானியர், தங்கள் உணவில் புரட்சிகரமான மாறுதலைச்செய்து, முன்னர் அவர்கள் இருந்ததை விடவும், ஒன்றரை முதல் இரண்டு அங்குலங்கள் அதிக உயரமாக வளர்ந்திருக்கிருர்கள். இது, உணவாராய்ச்சி நிபுணர்கள் கண்டறிந்த உண்மை. மீன் உணவையும், காபேஜ், அல்லது முட்டைக் கோஸ் கீரையின் பல வகைகளையும், சோயா அவரையையும் அரிசி உணவையும் உபயோகித்தே, அவர்கள் இதைச் சாதித்திருக்கின்றனர்.

நமது நாட்டில் தரித்திரம் இன்னமும் ஒழியவில்லை!

நம்முடைய நாட்டில், நிலைமை முற்றிலும் வித்தியாசமானது. நாம் இன்னமும், நமது மக்களுக்குச் சத்துணவு அளிக்கும் நிலையில் இல்லை. அனைத்து மக்களுக்கும் உணவளிக்கவும் கூடாத வகையில், நமது பொருளாதார நிலைமை இருக்கின்றது. ''கரீபி ஹட்டோ'', அல்லது ''தரித்திரத்தை ஒழித்தல்'? என்ற பெயரில், நாம் செய்து வருகின்ற காரியங்

கள் எதுவும், மக்களுக்குச் சத்துணவு பற்றிப் போதிய அறிவூட்டவும் பயன்படவில்லை.

நன்ருக யோசித்துப் பாருங்கள். வட இந்தியாவில், பல பகுதிகளில் பயிராகின்ற சோயா அவரை, ஏன் தென்னுட்டில் மிகுதியாகப் பயிராவதில்லை? வடவர் உபயோகிக்கின்ற கோதுமையை, அரிசிக்குப்பதில் வினியோகித்தாலே, அது குற்றம் என்று, நம்முடையவர்கள். கருதுகின்ருர்கள். வடக்கே இருந்து வரும் கோதுமையைச் சாப்பிட்டு, உடல்திடமாகி விடக்கூடாது என்பதில், கண்ணும் கருத்துமாக இருக்கின்ருர்கள் பலர்.

இதை வாசிக்கின்ற நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் என்று, எனக்குத் தெரியாது. ஆனுல், நான் இன்று சோயா அவரையைப் பற்றி, உங்களுக்கு எழுதப்போகிறேன்.

பலவகைச் சோயா உண்டு

பல்லாயிரம் வருடங்களாக உங்கள் அண்டை நாடாகிய சீனுவிலும், அதன் அண்டை நாடாகிய ஜப்பானிலும், சோயா பயிராகின்றது. அதில் ஆயிரத்தைந்நூறு வகைகள் உண்டு. ஒரு சில ரகங்கள் மஞ்சளாகவும் வேறு சில கருப்பு நிறமாகவும் இருக்கும். கோதுமை நிறத்தை உடைய சோயாவும், இதில் உண்டு. வரிவரியாகவும், புள்ளிகள் பொருந்தியதாகவும்கூட, ஒரு சில ரகங்கள் காணப்படும்.

சோயாப் பயிரை, எங்கே பயிர் செய்ய வேண்டும்?

நாளைக்கே, தமிழ்நாட்டின் மக்களுக்குத் தேவைப்படுகின்ற, புரதம் மிகுதியாக உள்ள சோயா அவரையைப் பயிர் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டியது தான் என்று, நமது முதன் மந்திரி தீர்மானித்து விட்டார் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்! உடனே தானே, அதை எங்கே பயிரிடலாம், என்று பலரும் கேட்பீர்கள் அல்லவா? இந்தக் கேள்விக்கு, இந்தக் கட்டுரையிலேயே, விடை அளிக்கின்றேன்.

சோயா அவரையை, எங்கேயும் பயிர் செய்யலாம். அது, எந்த மண்ணிலும் பயிராகக் கூடியதே. மஞ்சூரியாவிற்கு நான் சென்ற போது, அங்கே, மணற்பாங்கான இடத்தில் கூட, அது நன்ருக விளைந்திருப்பதைக் கண்டேன். பருத்தி விளையும் கரிசல் நிலம், இதை விளைவிப்பதற்கு மிகவும் ஏற்றது. எனவே, குஜராத், சிந்து, இராமநாதபுரம், மதுரை மாவட்டங்களில், அதைப் பயிர் செய்தால், நன்ருக வளரும். சோயா அவரைச் செடி, காற்றிலிருந்தும் கூடத் தான் வளர அவசிய மானசத்துணவைக் கிரகித்து உட்கொள்ள முடியும் என்று விவசாய விஞ்ஞானிகள் கூறுகிருர்கள். அதை நட்ட பின்னர், நூறு நாட்களுக் குள்ளாகவே, அதில் சேர்ந்து விடுகின்ற, புரதங்களையும் கொழுப்பையும் பார்ப்பதற்கு யாரோ புலவர் கூறியது போல, ''காணக் கண் கோடி வேண்டும்.''

மஞ்சூரியாவில் சோயா பயிர் சாகுபடி

மஞ்சூரியாவிலே, ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் ஒரு பவுண்டு சோயா அவரை விதையை ஏக்கர் ஒன்றிற்கு 1600 பவுண்டு சோயா அவரை அறுவடை செய்கின்ருர்கள். ஏக்கர் ஒன்றிற்கு, ஆயிரம் ரூபாய் இலாபம் கிடைக்கின்றது. மஞ்சள் நிறமான சோயாவையே, ஜனங்கள் மிக விருப்பமாக உண்கின்றனர். மஞ்சள் சோயா சாகுபடியை விடக் குறைவான இலாபமே, பச்சை சோயா விற்பனையிலிருந்து கிடைக்கும். கறுப்பு சோயா மட்ட ரகமானது என்று, அனைவரும் கருதுகின்றனர்.

சோயாவினுல் தயாரிக்கப் படும் விற்பனை பொருள்கள்!

சோயாச் செடியின் விளைபொருளாகிய சோயா அவரையைப் பயன்படுத்தி, அச்சுமை, பாலிஷ் தேய்ப்பதற்குப் பயன்படுத்துகின்ற எண்ணை, காகிதக்குடைகள், பைகள் துணிகள், செய்யப் பெறுகின்றன. சோயாப் பயிரை அறுவடை செய்து பயன்படுத்திய பின்னர், மீத

மாகின்ற கழிவும், பிண்ணுக்கும், முதல் தரமான உரமாகின்றது. நிலத்திலுள்ள உப்புச்சத்தை அதிகரிக்குமாறு, இது பயன்படுகின்றது. ஆடு மாடுகளும், இந்தக் கழிவை மிகவும் விரும்பி உண்கின்றன.

சோயாவில் அடங்கிய சத்துக்கள்

சோயா அவரையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் பின் வருமாறு ;

புரதம், 36 சதவீதம். கொழுப்பு இருபது சதவீதம் மாவுப்பொருள் 28 சதவீதம். இவையன்றித் தேவையான தாதுப்பொருட்கள், பாஸ்வரம், பொட்டாசியமும் அதில் உண்டு. ஏ. பி. டி. வைட்டமின்களும்கூட அதில் அடங்கியுள்ளது!

சோயா நல்லதோர் சீருணவே

நாம் அறிந்திருக்கின்ற, வேறு எந்தவகை தானியத்தையும் விட அதிகமான புரதச்சத்து சோயாவில் இருப்பதால், அதுநல்ல சீருணவே. முட்டை, கொட்டைகள், மொச்சை, பாலாடைக்கட்டி. இறைச்சி ஆகியவை சிறந்த உணவென்று நாம் கருதி வந்தோம். ஆயினும், நூறு கிராம் இறைச்சியில் உள்ள புரத உணவை விடவும், முக்கால் மடங்கு அதிகமான புரதம், சோயாவில் உண்டு. நாம் மேலே குறிப்பிட்ட பிற உணவுப் பொருட்களை விடவும், இரு மடங்கு புரதம், சோயாவில் உள்ளது.

முதல் தரமான புரதம் இது

சோயா அவரையிலுள்ள புரதம், முதல் தரமானது. ஒரு மனிதன் தன் உடற் தேவைக்கு அவசியமான யாவற்றையும், சோயாவிலிருந்தே பெற்றுக்கொள்ளலாம். பாலில் உள்ள புரதச் சத்திற்கும், இதில் உள்ள புரதச் சத்திற்கும் வேறுபாடு இல்லை. இரண்டும் ஒரே ரகம். எனவே, இந்தியாவில் உணவாராய்ச்சி செய்த சர் ராபர்ட் மெக்காரிசன், தாய்ப் பால், அல்லது பசும் பாலைப் பெறக்கூடாமலிருக்கின்ற இந்திய குழந்தைகளுக்குச் சோயாப் பாலை அளிக்கச்

சிபாரிசு செய்கின்றனர். சோயாப்பாலே, உண்டு வளரும் குழந்தைகள், நல்ல புஷ்டியாகவும், மிகுந்த உடல் நலமுடனும் காணப்படுகின்றனர். சோயாப் பாலே, வீட்டில் மிக எளிதாக தயாரிக்கலாம். சோயா அவரையை மில்லில் அரைத்து மாவாக்கி வைத்திருந்து, பால் தேவையான வுடனே, பாலேத் தயாரிக்க முடியும். கொதி நீரைப் பிளாஸ்கில் வைத்திருந்து, தேவையான போது, மாவை நீரில் கொட்டிப் பத்து நிமிடங்கள் இடைவிடாமல் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டும். அதன் பின்னர், அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, வடிகட்டிப் பால் ஆறிய பின்னர், குழந்தைகளுக்கு அதை அளியுங்கள்.

பம்பாயில் சோயாஉணவு விற்பனை மிகுதி!

பம்பாயில், பல சிற்றுண்டிக் கடைகளில், சோயா அவரை மாவு கலந்த பண்டங்களை, விற்பனை செய்கிறார்கள். பூரி, சேவை, பஜ்ஜி, வடை, அப்பளம், பகோடா கூடத் தயாரிப்பதுண்டு. ரொட்டி, பூரி முதலியவற்றைச் சோயாவினால் தயாரிப்பதற்கு ஒரு பங்கு சோயா மாவுடனே அரிசி அல்லது கோதுமைமாவு ஆறு மடங்கு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

சோயா, நீரிழிவுநோயாளிகளுக்கு நல்லது!

சோயா அவரை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மிகுந்த நலஞ் செய்யும். சோயா அவரையை வறுத்துப்பொடி செய்து, காபிதூளுக்குப் பதிலாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

சோயா நரம்பு நோயாளிகளுக்கு நல்லது!

பல்வேறு வகையான அவரை, மொச்சை வகைகளை விடவும், சோயா அவரையில் மிகுதியான உலோகஉப்புக்கள்உள்ளன. பாஸ்பேட்டுக்களும், கால்சியமும் மிகுதி. எனவே நரம்பு நோயாளிகளுக்குச் சோயா உணவு, மிகுந்த நலஞ் செய்யும்.

பாரத நாட்டு மக்களில் பெரும் பகுதியினர், சைவ உணவு உண்பவர்களே. இவர்களுக்குப் பால், தயிர், நெய், வெண்ணெ, ஆகியவற்றிலிருந்தே சத்துக்களைப்

பெற வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் மிகவும்இருக்கின்றது. புரதச் சத்துள்ள உணவுகளில்,பால் தலையானது. வெண்ணெ, நெய், மிருகக் கொழுப்பு வகைகளாகும். எனவே, நெய் வெண்ணெயைஅகற்றிப் பாலை உற்பத்திசெய்து அனை வருடைய தேவைக்கும் ஏற்ப மலிவு விலையில் சுவீடன் போன்ற நாடுகளில் அரசு வழங்குவதைப் போலவே, அனைவருக்கும் வழங்கவேண் டியது மிகவும் அத்தியாவசிய மானது. நமது நாட்டின் ஜனத்தொகையோ எழுபது கோடியைத் தாண்டிவிட்டது நம்மனைவருக்கும் போதிய பாலை வழங்குவதற்கு அத்தி யாவசியமாகத் தேவைப்படு கின்ற எருமைகளும், பசுக் களும் இந்த நாட்டில் கிடை யாது. பசுக்கள், எருமை களுக்கு உடையவரும் அவற் றின் மூலமாகக்கிடைக்கின்ற பால், நெய் வெண்ணெயை விற்றே பிழைப்பு நடத்துகின் றனர். இவர்களை யல்லாத 'அன்னப்பால் பால் காணுத ஏழைகட்கு, நல்ல ஆவின் பாலை'' மலிவுவிலையில், யார் வழங்கப்போகிருர்கள்? எனவே, பசும்பாலைப் போலவே, சத்துக்கள் மிகுந்த வேருெரு பிரதியுணவைக் கண்டு பிடித்து, இவர்களுக்கு வழங்க, மத்திய மாநிலஅரசு கள், சோயா அவரையை நாடெங்கும் பரந்த அளவில் விவசாயிகள் விளைவிப்பதற்கு மிகுந்த ஊக்கம் அளித்துப் பின்னர் விவசாயிக்கும் லாபம் தரும் விலைக்கு, அரசாங்கமே சோயாஅவரை யை அவர்களிடமிருந்து விலைக்கு வாங்கி, நாடெங் கும் மலிவு விலையில், பாலாக கவும், மாவாகவும், பல வகைப் பண்டங்களாகவும், தாராளமாக அளிக்க முன் வர வேண்டும். இதொன்றே பால், வெண்ணெ, முட்டை, இறைச்சியைப் பயன்படுத்தா மலும், அவை நாட்டில் பற்றுக் குறையாக இருக்கும் நிலையில் நமது மக்களுக்கு நல வாழ்வு அளிப்பதற்கு, வழி வகுக்கும். இது, உண வாராய்ச்சி நிபுணர்கள் பல ரின் ஏகோபித்த அபிப் பிராயம்.



—நன்றி, 'நல்வழி' ஆகஸ்டு 1979.

ஆகஸ்டு மாத இதழ்த் தொடர்ச்சி :

காந்தசக்தி வைத்திய சாஸ்திரம்

(MAGNETIC HEALING)

— வி. எஸ். குமாரசுவாமி முதலியார் —

அம் மாதிரியாகவே, மறைந்துள்ள சக்திகளில் சில, அவைகளை விருத்தி செய்வதற்கு விசேஷ முயற்சியைச் செய்யாவிடில், செயல் ரூபமாய் வெளிப்படாமலே போய்விடும். ஸ்வபுத்தியானது இரத்த வோட்டத்தையும் இரத்தப்பரவுதலையும் செலுத்தும் வல்லமையுடையது. ஆகையால், யாதாயினும் ஒரு சக்திக்கு அனுப்பும் இரத்தத்தை நிறுத்திக்கொண்டு மற்றொரு சக்தியை வளர்த்து விருத்தி செய்ய வேண்டுவதற்காக அதற்கு அதிக ரத்தத்தை அனுப்பக்கூடும். ஒருவன் படபடப்புள்ளவனும் முன்கோபமும், இருப்பானேயாகில், போராடும் குணத்தைத்தரும் சக்திக்குச் செலுத்தும் இரத்தத்தைக் குறைப்பதனுல் அவனது குணத்தைத் திருத்தமுடியும். ஒருவன் கூச்சமுள்ளவனும், பயந்தசுபாவமுள்ளவனும் இருப்பானேயாகில், அவன், தன்னம்பிக்கை, போராடும் குணம் இவைகளைத் தரத்தக்கவைகளாயும் முன்கூறிய அவனது குணங்களுக்கு விரோதமானவகைளாயுமுள்ள சக்திகளை விருத்தி செய்வோமானுல், தன்னம்பிக்கையினுல் மனவமைதியை யடைந்து தைரியசாலியாய் ஆவான்.

ஒருவனது வாழ்நாளில் ஏற்படக்கூடிய ஒவ்வொரு எண்ணமும், வார்த்தையும், சொல்லும் மூளையில் எழுதப்பட்டு, மூளை இருக்கும் காலம் வரையில் அழியாது நிலைத்திருக்கும். ஸ்வபுத்தியானலும் ஒரு பொழுதும் ஒரு விஷயத்தையும் மறப்பதில்லை. ஆகையினுல், அப் புத்தியைத் தகுந்த ஸ்திதியில் வைப்போமாகில், வாழ்நாளில் நடந்த எவ்விஷயத்தையும் நினைவுக்குக்கொண்டு வருமாறு செய்யலாம். இதன் சக்தியினுல், குழந்தைப் பருவத்தில் நடந்த விஷயங்களெல்லாம், வெகுகாலமாய் மறக்கப்பட்டிருந்த போதிலும், நமது மனக் கண்ணுக்கு முன்னே திரும்பவும் நடப்பவை போல் காட்டப்படுகின்றன.

முக்கியக் கவனிப்பு :

விசேஷமாக எல்லாக்கரண சம்பந்தமான வியாதிகளும், நரம்பைப்பற்றிய வியாதிகளும், இந்திரியங்களைப்பற்றிய வியாதிகளும் காந்தசக்தியை உபயோகித்துச் செய்யும் வைத்தியனுல் தீர்க்கக் கூடியவைகள். சற்றேறக்குறைய எல்லா வியாதிகளுக்கும் இவ் வைத்தியத்தினுல் குணமுண்டாகும். இப்புஸ்தகத்தில் கூறப் பட்டுள்ள விஷயங்கள் உமக்குச் சிறிதும் விசேஷமற்றவையாகத் தோன்றினுலும், மிகவும் சாதாரணமாகத் தோன்றினுலும், அவைகளில் ஒன்றையும் விடாது அநுஷ்டிக்க வேண்டுமென்று மனதில் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு விஷயத்தையும், அதை நன்ருகப் பரிக்ஷித்தறியுமுன் இகழக் கூடாது. இவ்வுலகில் மிகவும் பெரிய விஷயங்களே கடைசியில் மிகவும் சாதாரணமானவைகளா யிருக்கவில்லையா? இப் புஸ்தகத்திலுள்ள விதிகளை அநுஷ்டித்தால் நிச்சயமாக அடையலாமென்று சொல்லியுள்ள மிகவும் ஆச்சரியப் படத்தக்க பலன்களை அவைகள் தராவென்று சொல்லத்தகுந்தவளவு அவைகள்மிகவும் சாதாரணமாக இருக்கின்றனவென்று நீர் நினைக்கக் கூடும். ஆனுல் அவைகளைத் தவருது அநுஷ்டித்து நன்ருகப் பரீக்ஷித்துப் பார்ப்பீராயின், யாம் புகழ்வதைக் காட்டிலும் நீர் அவைகளைப்பற்றி இன்னம் அதிகமாகப் புகழ்வீர் என்பதற்கு ஐயமில்லை. இதில் கூறியுள்ள வழிகள், படிக்கத் தெரிந்தவர்கள் எல்லாரும் கற்றுக் கொள்ளத் தக்கவாறு மிகவும் எளியனவாய் இருக்கின்றன. இப்புஸ்தகத்தில் கூறியுள்ள வழிகளே, மிகவும் சிறந்த பலன்களைத் தரக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன. வழிகள் எவ்வளவு அற்பமாகத் தோன்றினுலென்ன? அவைகளினுல் ஏற்படக் கூடிய பலன்களை யன்ரே நாம்பிரதானமாகக் கருதவேண்டும். நோயாளிநோய்தீருவது பிரதானமென்று கவனிப்பானே யொழிய, அது எவ்வழியினுல் தீர்க் கப்படுகிறது என்பதைப்பற்றி கவனிக்கவே மாட்டான். இவ்வைத் திய முறைகளில் ஒன்ருவது எப்போதும் தவருது காரியசித்தியைக் கொடுக்கக்கூடியது அன்று. ஆனுல், மருந்தினுல் தீர்க்க முடியாத ரோகங்களையுடைய ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் இவைகளினுல் சௌக்கியம் அடைந்திருக்கிருர்கள். மனிதனுக்கு இதுவரையில் தெரிந்தவைகளுக்குள் இதுதான், மிகவும் சிறந்ததாகவும் பலமுள்ள தாகவும் இருக்கின்றது. இதனுல் செய்யக்கூடிய நன்மையோ அள வற்றது. அந்நன்மையைச் செய்வதற்கு இடமோ எல்லையில்லாதது. இவ்விஷயங்களில் இதற்குச் சமானமானது ஒன்றும் கிடையாது. இயற்கையின் சக்திகளை உண்மையாக அறிந்து சரியாக உபயோ கப்படுத்தியிருந்தால், அகாலமரணத்தை யடைந்த ஆயிரக்கணக்

கான ஜனங்கள் இன்னம் ஜீவித்திருப்பார்கள். அநேகர் இவ்வழிகளில் பிரயோஜனத்தை அறியமாட்டாதவர்களாய், இவைகளை மனோராஜ்யம் செய்பவனுடைய எண்ணங்களாகக் கருதுகிறார்கள். அவர்கள், மானிடதேகத்தின் சுபாவத்தையும், அதன்மீது மனது செலுத்தும் சக்தியையும் நன்றாக உணர்வாராயின், இவ்வாறு சொல்லித் தங்களுடைய அறிவீனத்தை வெளியிட்டுத் தங்களைப் பரிகாசத்துக்குப் பாத்திரர்களாக்கிக்கொள்ளமாட்டார்கள். பிராணி தரும குண சாஸ்திரத்தையும், ஆத்மதத்துவ சாஸ்திரத்தையும் Psychology அறிந்த எந்த வைத்தியனும், அவன் யோக்கியனாக இருப்பானேல் இவ்வழிகளினால் வியாதிகள் சொஸ்தமாகிற சங்கதியை மறுக்கவே மாட்டான்; நிச்சயமாக அச்சங்கதியை அவன் ஒப்புக்கொள்ளுவான். மருந்தினால் தீர்க்க முடியாமல் கைவிடப்பட்ட நோயாளிகள் பலர்க்கு இவ்வழியினால் வியாதி தீர்ந்திருக்கிறதென்பதையும் அவன் மறுக்க முடியாது. ''நான் காரியசித்தியடைவேன்'' என்று நீர் மனதில் நிச்சயித்துக்கொள்வீராகில், உமக்குக் காரியசித்தி யுண்டாவதற்குத் தடையொன்றுமில்லை. அநுஷ்டானமும் விடாமுயற்சியும் தான். ஜயமடைவதற்கு அவசியமானவை.

நீர், விதிகளையும் வழிகளையும் மெதுவாகவும் ஜாக்கிரதையாகவும் பலமுறை படித்து, ஒவ்வொரு வழியும் நன்றாகத் தெரியும்வரை அவைகளைத் துறையுடன் பயின்று, சிறிது மனவுறுதியோ அல்லது ஊக்கமோ உடையவராயும் இருப்பீராயின், நீர் காரியசித்தியடைவதற்கு ஐயமில்லை. ''ஒன்றும் ஒன்றும் இரண்டு'' என்பது எவ்வளவு நிச்சயமோ உமக்கு ஐயமுண்டாவதும் அவ்வளவு நிச்சயம். நீர் எதிர்பார்க்கும் ஜயம் உமக்குக்கிட்டாவிடில், நான் கூறிய விதிகளைச் சரியாக அநுஷ்டிக்காததே அதன் காரணமாக இருக்கும். இப்புஸ்தகத்தில் இங்குமங்குமுள்ள படங்களில் காணும் நிலைகளை ஜாக்கிரதையாகக் கவனிக்கவேண்டும். அவைகளை நன்றாக அறிந்துகொண்டால் இப்புஸ்தகத்திலுள்ள விஷயங்களை எளிதில் அறிந்துகொள்ளக் கூடும். காந்தசக்தியினால் செய்யும் வைத்தியத்தைப்பற்றிய இப்புஸ்தகம், உலகத்தாருக்குத் தற்காலத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் ஆசையைப் பரிபூர்த்தி செய்வதற்காகத்தான் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. இதைப் படிப்போர், இதிற் குறித்துள்ள விதிகளை அநுஷ்டித்தால் அவர்கள் அடையும் பலனானது அவர்களுக்கு மிகவும் திருப்திகரமாகவே இருக்குமென்பது திண்ணம்.

— தொடரும்

காந்த சக்தியினால் பல நோய்களைத் தீர்க்கும் செய்முறைகள்
அடுத்த இதழில் தொடரும்.



மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சி அனுபவங்கள் - III



மருத்துவர் க. வேங்கடேசன்.

மூலிகை மன்னர் அமரர் கண்ணப்பர் அவர்களின் மூலிகை ஆராய்ச்சித் திறனை வெளிப்படுத்தும் அனுபவக் கட்டுரை.

மூலிகை மன்னர் அவர்கள் எந்தவொரு மூலிகையைப்பற்றி அறிந்திருந்தாலும், அதன் சிறப்புக் குணத்தை மிகச் சிறப்பாகத் தேர்ந்து, அதனை ஆராய்ந்து, அனுபவபூர்வமாக உறுதிசெய்த பின்பே வெளியிடுவார். இவ்வாறு அவர்கள் செய்த ஆய்வு அனுபவங்கள் பலவற்றை உடனிருந்து அறியும் நற்பேறு எனக்குக் கிட்டியது என் தவப் பயனாகும். ஏற்கனவே இரண்டு அனுபவங்களைக் கடந்த இதழ்களில் எழுதியுள்ளேன். மூன்றாவதாகப் பின்வரும் அனுபவத்தைக் குறிக்கிறேன்.

க.வே.

சக்கையிலிருந்து சாறு பிழியும் வித்தை

சித்த மருத்துவத்தை அறிந்தவர்கட்கு 'சித்த வித்தை' செய்வது மிகவும் எளிது. ஆனால் உண்மையான சித்தர்களோ, சித்த மருத்துவர்களோ-இந்த வித்தைகளைச் செய்வதை இழிவாகக் கருதுவர். எடுத்துக்காட்டாக

வெண்ணெயிலிருந்து நெய் தயாரிக்கலாம்!

ஆனால், சித்த மருந்தின் துணையோடு

நெய்யிலிருந்து வெண்ணெ செய்யலாம்!

நல்லெண்ணெயிலிருந்து பால் தயாரிக்கலாம்!

தண்ணீரை - அல்வாத் துண்டுபோல் செய்யலாம்!

இவைகள் எளிமையானவை. இன்னும் சில கடினமான சித்துக்கள் உள்ளன. அவை மறைவாகப் பயிலவும்-பழகவும் தக்கவை. இங்கு அமரர் கண்ணப்பர் எனக்குக் காட்டிய ஒரு மூலிகை மருத்துவ வித்தையை மட்டும் கூறுகின்றேன்.

ஒரு நாள் (ஞாயிற்றுக்கிழமை என்று நினைக்கிறேன்) கடுமையான தலைவலி காரணமாகப் படுத்து விட்டேன். 'தலைவலி' என்றால் 'இப்படி' 'அப்படி' என்றில்லை. 'மண்டை இடி' என்றே சொல்லலாம். வலி பொறுக்காமல் 'ஐயோ' 'அம்மா' என்று அலறினேன். அன்று பிற்பகல் 3 மணி இருக்கும். தந்தையார் வந்து என் நாடியைப்பார்த்து 'கபம் நிறைய இருக்கே' என்ன செய்தாய் என்று என்னைக் கேட்டார்.

'சனிக்கிழமை காலை எண்ணை தேய்த்துக் குளித்துவிட்டு அன்று பகல் உணவில் முள்ளங்கிசாம்பார் சாப்பிட்டுவிட்டுப் பிற்பகல் தலைமுடி வெட்டிக்கொண்டு மீண்டும் தலை முழுகினேன்' — என்று கூறினேன்.

'சரிதான், மண்டையில் சீதளம் சேர்ந்துவிட்டது' சரி இதற்கு 'டாப்பிங்முறை' செய்கின்றாயா?' அல்லது வேது பிடித்துக் கொள்கின்றாயா? என்று கேட்டார்.

'வேது பிடிப்பது, எனக்குத் தெரியும். அது என்ன 'டாப்பிங் முறை' என்றேன். 'உனக்குத் தெரியாதா? சரி, இப்போது தெரிந்துகொள், உனக்கே செய்து காட்டுகின்றேன்' என்றார்:

பிறகு, தோட்டத்திற்குச் சென்று ஒரு குறிப்பிட்ட மூலிகையின் இலைகளைக் கை நிறைய பறித்துக் கொணர்ந்தார். அதனை நன்றாக இடித்துச் சாறுபிழியச் சொன்னார். அவ்வாறே செய்தனர். அதன் பின் மீண்டும் ஒரு முறை நன்றாக இடித்துச்சாறு பிழிந்தபின் சக்கை மட்டும்எஞ்சியது. சாற்றினை ஒதுக்கிவிட்டு, சாரமற்ற சக்கையை எடுத்து, நீளமான வெள்ளைத் துணியில் பரவலாகப் பரப்பினார்.

என்னைப் படுக்கையில் படுக்கவைத்து, நெற்றி, கன்னப்பொட்டு, உச்சி, கழுத்தின் பின்புறம் ஆகிய இடங்களில், துணியில் பரப்பிய சக்கையை வைத்து 'மண்டைக் கட்டு போல்' இறுக்கிக் கட்டுப் போட்டார்.

ஒரு நிமிடம் கழிந்தது. கட்டுப்போடும் போது 'ஐஸ்' வைத்தாற் போன்றிருந்த நிலை மெல்லமாறி, எரிச்சல் எடுக்க ஆரம்பித்தது. 5 நிமிடங்களில் எரிச்சல் அதிகரித்தது, சக்கை வைத்துக் கட்டிய இடமெல்லாம் அரிப்பெடுத்தாற் போல் 'நம நம' என்று ஆயிற்று, '10 நிமிடம் பொறுத்துக் கொள்' என்றார். ஒருவாறு சமாளித்தேன்.

பின்பு கட்டவிழ்க்கப் பெற்றது. சாரமற்ற சக்கையிலிருந்து நீர் வழிந்தது. அவற்றை அப்படியே பிழிந்தார். இரண்டு மூன்று அவுன்ஸ் தண்ணீர் வந்தது.

'பார்த்தாயா! இது தான் தலைவலிக்குக் காரணம் ? இன்னும் 1 மணி நேரத்தில் சரியாகி விடும்!' என்றார்.

எனக்கு ஒரே வியப்பு! இதென்ன வித்தை?

'அகத்தியரின் மாணவர், மண்டைக்குள்ளிருந்து தேரையை எடுத்ததுபோல, இவர், மண்டையிலிருந்து தண்ணீரை உறிஞ்சிக் காட்டுகின்றார்' —என்றுவாயைப் பிளந்தவாறு படுக்கையில் வீழ்ந்தேன்.

''வாயைப் பிளக்காதே! நவீன மருத்துவத்தில் 'டாப்பிங்' என்ற முறையின் மூலம், ஊசி துணைக் கொண்டு, நீரை உறிஞ்சி வெளியே எடுப்பது போன்றதுதான் இந்த முறையும். ஊசிக்குப் பதில், மூலிகையின்சக்கை பயன்படுகின்றது. எனவே, இது மூடநம்பிக்கை வைத்தியமல்ல! 'மூலிகை டாப்பிங்' முறை என்று விளக்கினார், என் தந்தையார்.

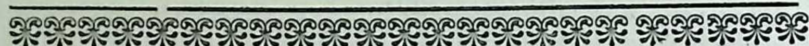
விளக்கம் கிடைத்த பின் அமைதியாக உறங்கினேன். இரவு 10 மணிக்குள் தலைவலி நீங்கிற்று. அன்றிலிருந்து இந்த 'டாப்பிங் முறை' என்னைப் பற்றிக் கொண்டது.

கால்களில் நீர் கோர்த்துக் கொண்ட நோயாளிக்கு இதே மூலிகை டாப்பிங் முறையைப் பயன் படுத்தி வீக்கத்தைக் குறைத்தேன். இவ்வாறு அரிய அனுபவத்தை இந்த மூலிகை அளித்தது.

ஆமாம்! அந்த மூலிகையின் பெயர் என்ன? என்று கேட்கின்றீர்களா அதுதான் சஸ்பென்ஸ்! (அடுத்த இதழில் படத்துடன் பாருங்கள்)



என்ன செய்யலாம்?



(அவசரகால மருத்துவம்)

திடீர் மயக்கமா?

வீட்டில் வயதானவர்களோ, அல்லது குழந்தைகட்கோ, திடீரென்று மயக்கம் வந்துவிட்டால், அலறி அடித்துக்கொண்டு குழம்புவதை முதலில் தவிர்க்கவும். மயக்கமடைந்தவரை காற்று வசதியுள்ள இடத்தில் படுக்கவைத்து லேசாக விசிறிவிடுங்கள். இறுக்கமான ஆடையைத் தளர்த்திவிட்டு, குளுகோஸ் கலந்த தண்ணீர் (அ) தேன் கலந்த தண்ணீர் பருக வையுங்கள். இழுப்பு மாதிரி வந்து கைகால் வலிப்பு ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள். சத்தம் போட்டு, ஊரைக் கூட்டி குழப்ப வேண்டாம். கை கால் சில்லிட்டுப்போனால், தேங்காய் எண்ணெய் சிறிது எடுத்து அதில் கற்பூரம் மிகச் சிறிது அளவு சேர்த்து சூடு செய்து, சில்லிட்ட பகுதிகளில் தேய்க்கலாம். அல்லது கோதுமை தவிட்டு ஒற்றடம் தரலாம். தொண்டையில் சளி அடைப்பு போன்றவை இருந்து திணறினால் விரலைத் தூய்மை செய்து கொண்டு, வாயில் விரலைவிட்டு சளியை வெளியே எடுக்கலாம். அப்போது வாந்திவந்தால் எடுக்கச்செய்யவும். அந்தநேரத்தில் ஆகாரம் ஏதும் தராமல் இருக்கவும். கர்ப்பிணி பெண்டிர் மயக்கம் அடைந்தால் உடன் மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லவும். செல்லும் வழியிலேயே குளுகோஸ் சிறிது புகட்டலாம். அடிபட்ட நிலையில் இரத்தப்பெருக்கு ஏற்பட்டால் உடனடியாக இரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்த தேன் தடவவும். அருகம்புல் கிடைத்தால் அதனைக் கசக்கி அழுத்தவும். மயக்கம் வராமலிருக்க சூடாகப் பால், காபி, அல்லது, டீ பருகக் கொடுக்கலாம். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கூட்டம் சேர்த்து குழப்பம் உண்டாக்கி மயக்கமடைந்தவர் நிலையை மேலும் நலிவடையச் செய்யாதீர்கள்.

—ருக்மணிவேங்கடேசன்

விஷ ஜந்துக்களும் மூலிகைகளும் (பாம்பு)

—அமரர் மூலிகை மன்னர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

பூமியின் மேல் ஜீவிக்க மனிதனுக்கு மட்டும் கடவுள் உரிமை கொடுக்கவில்லை. மனிதனும் மிருகங்களும், மரங்களும் பயங்கரமான விஷ ஜந்துக்களும், மற்றெல்லா ஜீவராசிகளும் பூமியின்மேல் வசிக்கலாம் என்ற கொள்கையைதான் கடவுள் வைத்து இருக்கிருர் என்று தெரிகிறது. மனிதனை துரத்திக் கடித்துக் காயப்படுத்தி, சாகடிப்பதற்காக பாம்புபோன்ற விஷஜந்துக்களை கடவுள் ஏன் படைத்திருக்கிருர்? என்கின்ற வாதம் இதில் கிடையாது!

மனிதனை எந்த விஷஜந்து மிகவும் பயங்கரமாக கொன்று விடுகின்றது? மனிதன் எப்படி அம்மாதிரியான மரணத்திலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள முடியும்? என்பதுதான் விளக்கப்படுகிறது. பொதுவாக எல்லோரும் பயப்படுவது சகஜம். ஆண், பெண், கோழை, வீரன் எல்லோரும் இதைக்கண்டால் பயப்படுவார்கள். யாரும் இதை அருகே சேர்ப்பதற்கு விருப்பப்பட மாட்டார்கள்.

இது முதுகெலும்புள்ள ஜந்து. இதற்கு கை, கால், காது கிடையாது. தலை உண்டு. இரண்டு மூக்கு துவாரங்களும் காணலாம். கண்கள் வட்டமாகவோ, நேராகவோ அல்லது செங்குத்தாகவோ இருக்கும். கண்களின் மேல் இமை (EYELITS) இராது. ஆகையால் இது கண்களை எப்பொழுதும் மூடுவதில்லை. இதனுல் இந்த ஜந்துக்கு பார்வை கூர்மையானது என்று சொல்லலாம். இதனுடைய நாக்கு இரண்டு கிளையுள்ளது இதற்கு வாய் மிகவும் பெரியதாக செய்யும் இயற்கை சக்தி உண்டு. பாம்பை திருப்பி அடியில் பார்த்தால் முதல் தலை பாகம், இரண்டாவது வயிறு பாகம், மூன்ருவது வால் பாகமும் பார்க்கலாம். இந்த துவாரத்தின் வழியே மலம் சிறுநீர் கழிக்கும். முட்டையோ குட்டியோ இதே துவாரத்தின் வழியாகத் தான் வரும்.

பாம்பு தனிமையாக இருக்கத்தான் விருப்பப்படும். மனிதர்கள் சமீபத்தில், சிட்டுக்குருவி மாதிரியோ, அல்லது வீட்டு எலி மாதிரியோ இருக்க இஷ்டப்படாது. பாம்பு ஒரு பயங்காளி ஜந்து. இது தப்பித்து ஓடுவதற்குத்தான் பார்க்கும். ஓடுவதற்கு வழியில்லை என்ருல் பயந்துவிடும்! யாராவது மனிதனோ, ஆடு மாடுகளோ அதை மிதித்தால் அது உடனே கடிக்க முயலும். சில பாம்புகள் மரத்தின் மேல் நன்ருக ஏறுவது உண்டு. மரத்தின்மேல் இருக்கின்ற

பாம்பின் வால் மிகவும் மெல்லியதாக இருக்கும். எல்லா பாம்புகளும் தண்ணீரில் நீந்துவது உண்டு. தண்ணீருக்குள் மணிக்கணக்காக படுத்துக்கொண்டிருக்கும். பாம்புக்குத் தண்ணீர் என்ருல் பயமில்லை. தண்ணீரிலே இருக்கின்ற பாம்புகளுக்கு வால் முனை சப்பையாக இருக்கும். நீர் பாம்புகள் பூமியின் மேலே இராது நீர் பாம்பின் கண்கள் தலையின் மேல் புறத்தில் இருக்கும். பூமியின்மேல் வசிக்கும் பாம்புகளுக்கு கண்கள் தலையின் பக்கங்களில் இருக்கும்.

எல்லா பாம்புகளும் மாமிசம் தின்னும். தன்னுடைய இன ஜந்து வையுங்கூட அது (SWOLLOW) விழுங்கிவிடும். தன்னுடைய ஆகாரத்தை இது மெல்லுவதில்லை. மெல்லுவதற்குப் பற்கள் கிடை யாது. ஆகாரத்தை வாயிலிருந்து வெளியே தப்பித்துப் போகாமல் தடுக்கும்படிதான் இதனுடைய பற்கள் உதவுகின்றன. கொல்லை களில் இருக்கும் எலி, தவளை, முதலிய சிறு ஜந்துக்களை இது பிடித் துக்கொள்ளும். பாம்புகள் இல்லை யென்ருல் கொல்லைகள் நாசமாகி விடும். தானியங்கள் கிடைப்பது கஷ்டமாகிவிடும். பாம்புகளுக்கு ஜீரணசக்தி மிகவும் ஆச்சரியமானது. எலும்பு, குளம்பு, கொம்பு முதலிய வஸ்துக்கள் பாம்பின் வயிற்றில் ஜீரணமாகிவிடும்.

ஒருமாதம் அல்லது 2 மாதத்திற்கு ஒருமுறை தன்னுடைய தோலை உருவி எடுக்கும். தோல் எடுக்கும் சமயத்தில் மந்தமாகவும், சோம்ப லாகவும் இருக்கும். கண்பார்வை குறைந்துவிடும். தோல் எடுத்து ஆனவுடன் சுறுசுறுப்பு அதிகமாகிவிடும். அதிக தேஜஸாகவும் காணப்படும். குளிர்காலங்களில் இது ஆகாரமில்லாமலே ஒளிந் திருக்கும். மாதங்கள் ஒன்றும் பிரமாதமில்லை. வருஷக்கணக்காக ஆகாரமில்லாமலே இது உயிருடன் இருக்கக்கூடும். சூரியனுடைய ஒளியை கிரகிக்கும். கரடு முரடான இடத்தின்மேல் இது வேகமாக நழுவும். வழவழப்புள்ள கண்ணுடி போன்ற தரையில் வேகமாகப் போக முடியாமல் தவிக்கும், ஒரு வருடத்தில் சுமார் நூறு முட்டை யிடும். தன்னுடைய குட்டிகளைத் தானே விழுங்கி விடுவதினுல் பாம்பு களின் எண்ணிக்கை அதிகமாவதில்லை. பெரிய பாம்பு சிறிய பாம்பு விழுங்கி விடும் சில நேரத்தில் ஒரே சமவயதுடைய ஒரு பாம்பை இன்னெரு பாம்பின் வாலைப்பிடித்து விழுங்க ஆரம்பிக்கும். சிக்கிக் கொண்ட பாம்பு உடனே தன்னுடைய எதிரியின் வாலைப் பிடித்துக் கொண்டு இதுவும் விழுங்க ஆரம்பிக்கும். சில நேரத்தில் இரண்டு பாம்புகளும் அரைபாகம் விழுங்கி உள்ளே அரைபாகம் சென்று வெளியே பாதி நின்றுருடும். அவைகள் ஒரு வட்டமாக கிடந்து விடும். இரண்டிற்கும் சாவு தான்! பிழைக்காது.

மனிதன் போலவே பாம்புகள் சிறுவயதில் வேகமாக வளரும். சுமார் 4 வருடத்தில் வளர்வது பூர்த்தியாகிவிடும். ஒரு பாம்பு இன் னெரு பாம்பைக் கடித்துச்சாகடிக்க முடியும். ஒவவொருபாம்பும் விஷ ஜந்துதான். மனிதன் உயிரைப் போக்குமளவுடைய விஷம் சில ரக பாம்புகளுக்குக் கிடையாது. சில பாம்புகள்தான் மிகவும் கொடிய விஷம் உள்ளவை. அவைகள் கடித்தால் அதன் பயங்கர விஷம் உடம்பில் ஊறி உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

கண்ணப்பரின் மூலிகை மருத்துவம்

நுரையீரல் நோய்கட்கு

நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட காச நோய்களான ஆஸ்துமா இரைப்பு நோய்களுக்கு முன் காலத்தில் கையாண்ட எளியமுறைகள் இருந்ததாக பல ஏட்டுச்சுவடிகளில் காணக் கிடக்கின்றன. அண்மையில் ஒரு ஆஸ்துமா கண்ட நாள் பட்ட வியாதியஸ்தருக்குக் கையாண்டு பூரணகுணமும் கண்டுள்ளது. முறைவிவரம் :—வெள்ளை கலியாண முருக்கன் இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு ஒரு சங்களவு (1அவுன்சு) வெங்காயத்திலே வெள்ளை ரகம் உள்ளது, (சிகப்பு நிறம் கூடாது) வெங்காயத்தை இடித்துப் பிழிந்த சாறு ஒரு சங்களவு, புழுங்கலரிசியை கழுவி சோறு வே கு ம் போ து கொதிக்கும் நீரில் இரண்டு சங்களவு ஆக நான்கும் ஒரு சிறியகுவளை (டம்ளர்) ஆகும். இதை ஒன்ருகக்கலந்து காலை வேளை மட்டும் இளஞ் சூடாக நாள்தோறும் பருகிவிடலாம். மாமிச உணவு, புகை, போகம் கூடாது.

மூல நோய்க்கு

மூல நோயில் ஆசனம் அடிக்கடி தினவுகொண்டு சதா விரலை விட்டு நோண்டிக்கொண்டிருப்பவர்கள் கஞ்சாங் கோரை இலைகளை ஆமணக்கு சிறிதுவிட்டு வாட்டி அந்த இலையை இளம் சூட்டுடன் ஆசனவாயில் வைத்துக் கட்டி வர மூலத்தில் நெளியும் பூச்சிகள் யாவும் அழிந்து அரிப்பு, தினவு தொல்லைகள் நீங்கி அமைதி உண்டாகும். இது போல் உடம்பின் மேல் சர்மத்தில் உண்டாகும் சொறி, சிரங்குகளுக்கும் இதனுடைய இலையை அரைத்துத் தடவித் தண்ணீரில் குளிக்க நீங்கும்.

நீரிழிவு நோயாளிகட்கு

நித்தமும் பூக்கும் காரணத்தால் 'நித்திய கல்யாணி' என்று பெயர் வந்த பீங்கான் பூ ஓர் அற்புத மூலிகையாகும். ஸ்ரீ ராம பிரானின் தந்தையாகிய தசரத சக்ரவர்த்திக்கு நித்திய கல்யாணம் நடக்குமாம்! இப்படி இவர் ஒரு கல்யாணம் தினம் செய்து கொள்கிருரா? என்பதை பரசுராமர் கண்காணிப்பாராம்! தவறினுல் அவர் உயிருக்கு ஆபத்து விளையும் என்பதாக புராணவரலாறு. இதுபோல தற்காலம் இன்சுலின் ஊசியை நாள்தோறும் போட்டால் தான் உயிர்

நிற்கும் என்று கங்கணம் கட்டிக்கொண்டவர்கள் இந்த நித்திய கல்யாணி மூலிகையை தாராளமாக நம்பி வாழ்க்கை நடத்தி வரலாம். சிறுநீர் தாரையில் எரிச்சலும், வலியும், ரணமும் உண்டானபோது இதன்பூ, யானை வணங்கி (நெருஞ்சில்) சமூலம் ஆக சமமாக பத்து கிராம் அளவு எடுத்து கஷாயமிட்டு முன் சொல்லியபடி குடித்துவர குணமாகும்.

வயிற்றுப் பூச்சிகள் ஒழிய

மலைச் சுண்டை வற்றல் மிகுந்த கைப்பு ருசியாய் இருக்கும். கிருமிகளுக்குச் (வேப்பிலையைப்போல) சத்துரு! குடலில் எந்த விதமான கிருமிகள் இருந்தபோதிலும் ஒழித்துக் கட்டும். நாக்குப் பூச்சி, கொக்கிப்புழு, நாடாப்புழு, சிறிய சிறிய திமிர்ப் பூச்சிகள் ஆகியவற்றை யெல்லாம் போக்கும்.

மலைச் சுண்டையை சுத்தம் செய்வது அவசியமாகும். தேவையான சுண்டை வற்றலை வாங்கி புளித்த மோரும் அளவுடன், உப்புங்கூட்டி அதில்ஊரவைத்தபின்பு உலர்த்தி எடுக்க வேண்டும். இப்படி இரண்டு மூன்று முறை ஊர வைத்து எடுத்து உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டால் சிறுவர் முதல் பெரியோர்வரையில் மற்றைய வற்றல்களோடு இரவுச் சாப்பாட்டில் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயில் வறுத்து எடுத்துக்கொண்டுசாப்பிடலாம். குறிப்பாக மார்ச்சளி, ஆஸ்துமா, காசநோய் ஆகியவைகளால் வேதனைப்படும் எல்லோரும் பயன்படுத்தலாம்.

கட்டிகள் உடைய

சீழ்கொண்ட கட்டிகள் பழுத்து உடைய வேண்டுமானால் கருஞ்செம்பை இலையை மட்டும் உருவி தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து சீழ்கட்டிகளின் மேல் வைத்துக் கட்டிவர அவை பழுத்து உடையும். மீண்டும் சுத்தம் செய்து இரண்டொரு தரம் கட்டிவர உள்ளிருக்கும் சீழ் யாவும் வெளியாகி கட்டிகள் ஆறிப்போகும். அரையாப்பு எனப்படும் தொடைவாழை கட்டிகளுக்கும் இப்படியே செய்யலாம். உடலெங்கும் ஓடிக்கட்டும் ஓடுவாய்வு கட்டிகள் குணமாக வேண்டுமானால் இந்த இலையை ஆமணக்கு நெய்விட்டு வதக்கி இளஞ் சூட்டுடன் வைத்துக் கட்ட, வராமல் போகும். ரத்தக் கட்டிகளும் உடையாமல் அமுங்கிவிட வேண்டிய கட்டிகளுக்கும் இலையை வதக்கித்தான் கட்டவேண்டும். -தொடரும்

இதய ஒலி



எரிசனம்—திருநாவுக்கரசு. B.Sc., கம்பால பட்டி P.o.

மூலிகைமணி இடையருது ஒலித்துக் கொண்டிருந்த பரம்பரை மருத்துவர் பதிவு பற்றிய செய்தியை நேற்று தினமணி நாளிதழில் கண்டேன். மருத்துவப் பரம்பரையைச் சேர்ந்த என் போன்ருேர்க்கு இது தித்திக்கும் செய்தியன்ரே!

தமிழ்நாடு அரசின் இந்த அறிவிப்புக்குக் காரணம் மூலிகைமணி யின் இடையருத வற்புறுத்தல்தான் என்று நினைக்கிறேன். அதற்காக மூலிகைமணியையும் மறைந்த மூலிகை மன்னரையும், மூலிகைமன்னர் மன்னருகிய தங்களையும் உளமார வாழ்த்துகிறேன்.

V. Antony, No. I/79, INDU NAGAR, OOTY–5

எண்ணற்ற மக்களினத்திற்காகப் பயனுடைய விதத்தில் உழைக்கும் மூலிகைமணி ஆசிரியர் க.வே. அவர்களுக்கு

வணக்கம்!

நான் எவ்வளவோ புத்தகங்களை படித்துள்ளேன் ஆனுல் பயன்தரும் விதத்தில் வருவது மிகமிக...சொற்பமே. அதில் மூலிகைமணி அனைவருக்கும் உதவும் முத்துமணி போன்றதாகும். தற்செயலாகப் படித்துப் பார்ப்போம் என எண்ணி எங்கள் நூலகத்திலிருந்து எடுத்துப் படித்தேன் மூலி கைகளில் எனக்கு நாட்டம் உண்டு. எனவே மூலிகைமணி என்றதும் ஏதாவது பயன்படுமா? எனப் பார்த்தேன். ஆனுல் ஆச்சரியப்படாதீர். ஏனெனில் இத்தனை நாள் (வருடங்கள் 16) இதைப் படிக்காமல், பயன்படுத்தாமல் வீணுக்கி விட்டோமே என்ற எண்ணம் தான் 'மூலிகை மணியைப்'படிக்கப் படிக்க மேலோங்கி நின்றது. என் வாழ்வில் முதன் முதலில் பாராட்டுக் கடிதம் எழுதவைத்தது உங்கள்-இல்லை-எங்கள்-நம் 'மூலிகை மணிதான்.' உங்களின் இந்த அரிய பணிகள் தொடர எல்லாம் வல்ல இறைவன் 'எகோவர்' உங்களுக்கு நீடிய ஆயுளையும் தேவையான எல்லா வசதி களையும் தரும்படி பிரார்த்திக்கின்றேன்.



ஓலைச் சுவடிகளிலிருந்து

குறிப்பு : இப் பகுதியில் வரும் மருத்துவக் குறிப்புகளை ஆசிரியர். க. வே. அவர்கள், தம்மிடமுள்ள ஓலைச்சுவடியிலிருந்து எடுத்துப் பதிப்பிக்கின்றார். இவை பதிப்பிக்கும் நோக்கம் மட்டுமுடையன. இவற்றில் வரும் மருந்துக் குறிப்புகள் சித்த மருத்துவப் புலமையாளர் ஆய்வுக்குரியன. அப்படியே பின்பற்றத் தக்கன அல்ல.

தேள்கடி, நட்டுவக்காலி கடி நஞ்சு முறிய :

தைவேளையிலையைக் கசக்கிக் காதில் அல்லது மூக்கில் விடவும். குப்பை மேனி இலையுடன் சுண்ணும்பு சிறிது சேர்த்து அறைத்து கடிவாயில் பூசவும்.

பெண்களுக்கும், பசுவிற்கும் பால் வற்றிப் போனால்

தும்பை இலை

வெள்ளுள்ளி (வெள்ளைப்பூண்டு)

வசம்பு—ஆகிய இம் மூன்றையும் சுடு நீர் விட்டரைத்து தலை ஊச்சியில் பிழிந்து விட, பால் வற்றுவது தடுக்கப்படும்.

வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகட்கும் தேரை விழுந்த பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கும்

வெள்ளுள்ளி (வெள்ளைப்பூண்டு)

வசம்பு

வேலிப்பருத்தி (உத்தாமணி)

அல்லது வீழி இலை

இவற்றை அரைத்து உச்சியில் அப்பி விடவும்.